ÉB(E)REN ÁLMODOM

VALÓSÁG ÚTIKALAUZ STOPPOSOKNAK.
MEG ONEIRONAUTÁKNAK.
ÉBER ÁLMODÓKNAK.

LUCY REAMER

Előszó

Tudatos (vagy *éber*) *álmodás* során ráébredünk, hogy valójában álmodunk. Az első pillantásra ellentmondásosnak tűnő helyzetben a tudatállapotot felismerve lehetőségünk van a szemünk előtt kibontakozó álom forgatókönyvének további alakítására. Így tulajdonképpen egy személyes bejáratú játszótérhez (az örökifjaknak), vagy ha úgy tetszik laboratóriumhoz (a felnőtteknek, akiknek mindig mindent meg kell magyarázni) juthatunk – havi bérlet, vagy egyéb kötöttségek nélkül. Leszámítva saját képzelőerőnk határait. Emberi létünk mindeddig parlagon heverő aspektusának megízlelésével *oneironautá*vá (oneiros gör. álom), az álomvilág felfedezőivé válhatunk.



A tudatos álom kifejezés nem kiegyenlítendő az *irányított álom*mal, hisz az éberré válás önmagában nem garantálja az irányítás képességét. Ezek különálló, nem feltétlenül együtt járó, de nem is egymást kölcsönösen kizáró készségek – amelyek elsajátítására mindannyiunk képes. Hidd el, nincs ebben semmi boszorkányság!

A legfontosabb hozzávalóval, az álmodásra való képességgel most is rendelkezel. Már csak egy csipetnyi motivációt, kitartást és időbefektetést kell hozzáadnod. Mielőtt a hozzávalók elvennék az étvágyad, vedd fontolóra következőt: éjszakáid jelentős részét egyébként is alvással (és álmodással) töltöd. Akár ki is használhatod ezt az időt ahelyett, hogy hagynád kárba veszni!

És hogy mire jó ez az egész?

Ahogy már említettem, a jelenség felhasználási módjainak csak a fantáziánk szab határt. Vagy mégsem? Biztos vagyok benne, hogy a szokásos reklámszöveg ígéreteihez hűen Te is szeretnéd végre-valahára kiélni legvadabb fantáziáid. A semmiből kész galaxisokat teremteni, elhunyt szeretteiddel találkozni, szuperképességekkel rendelkezni vagy kedvenc celebeiddel együtt lógni – gyakorlatilag bármit megtenni, amit csak kívánsz. De amiben legalább ennyire biztos vagyok, hogy ha ilyen módon próbáljuk meg népszerűsíteni vagy eladni a tudatos álmodást, azzal többet ártunk, mint használunk.

Az éberré válással még csak ismerkedve ugyanis az első néhány tudatos – vagy ha úgy tetszik, éber – álmunk valószínűleg nem ilyesmiről fog szólni. A benned támasztott irreális elvárásoknak köszönhetően Neked is jó eséllyel elmenne tőle a kedved, amikor eleinte azon kapod Magad, hogy a tudatosulásod kiváltotta izgalom hevében néhány másodpercet követően felébredsz. Vagy visszasüllyedsz hétköznapi álmaid öntudatlanságába. Netalán magatehetetlenül ácsorogva bámulod az előtted zajló eseményeket, az irányítás képességének teljes hiányában.

Éb(e)ren álmodom

Ahogy az a készségekkel általában lenni szokott, először időt és energiát kell beléjük fektetni ahhoz, hogy valami említésre méltót tudjunk velük alkotni. Pontosan ezért gondolom, hogy a legcélszerűbb gyakorlatiasan, egy jó adag alázattal hozzáállni a tudatosuláshoz ahelyett, hogy feleslegesen túlmisztifikálnánk, az emberi evolúció vagy a spirituális fejlődés következő lépcsőfokaként tekintenénk rá. Spiritualitásunk megélése egy alapvető emberi igény – a tudatos álmodás viszont ilyen téren egy kétélű fegyver: elvárásaink alapjaiban határozzák meg tapasztalatainkat, így az esetlegesen kapott tanításokat is. Érdemes alaposan megfontolnunk, mibe fektetünk időt, érzelmi, illetve intellektuális energiát, elkerülve, hogy saját magunk önbeteljesítő próféciáivá váljunk.

Igen, a reklámszöveg nagy része igaz. Az oneironautaként megvalósítható dolgoknak csak a képzelőerőnk szab határt. Bepillantást nyerhetünk tudatunk, illetve tudatalattink működésébe. Fényt deríthetünk rejtett mentális konstrukcióinkra, reményeinkre, céljainkra és félelmeinkre. Az éberré válás által biztosított közegben sorsfordító élményekben lehet részünk. Radikálisan új meglátásokhoz és nézőpontokhoz juthatunk, véget vethetünk kínzó rémálmainknak, gyógyírt találhatunk a múltban elszenvedett traumákra. De akár hétköznapi készségeket is tökélyre fejleszthetünk, illetve inspirációt gyűjthetünk kreativitásunk kifejezéséhez. Álmaink tudatosabb megélése életünk ébrenléttel töltött óráinak palettájába is új színeket csempész.

Ez az útikönyv a fentiek szellemében íródott. Amennyire lehetséges, megalapozatlan sallangok nélkül útmutatást nyújtva az évek során összegyűjtött, első – és másod – kézből származó tapasztalatok birtokában.

A szokásos útikalauzokkal szemben azonban abban igyekszik segítségedre lenni, hogy elvessz: tudatalattid rengetegében. Hogy megszabadítson attól, amit egész úton feleslegesen cipeltél. És rábukkanj arra, amit szándékosan sosem kerestél.

Ez az oldal szándékosan (nem) üres.

Kérlek, ***ne*** nyomtass ki!

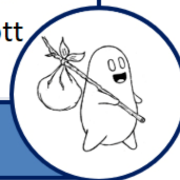
Igyekezz Te is csökkenteni az ökológiai lábnyomod!

Tartalomjegyzék

Jelmagyarázat

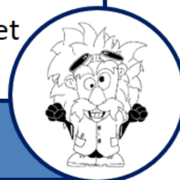
A könyv olvasása során találkozhatsz olyan fejezetekkel, amelyeken nem lesz kedved végigrágni magad. Ez a fickó fogja biztosítani, hogy még ilyenkor is hozzájuss **az** adott rész lényegi mondandóját jelentő **útravaló**hoz.

Lépj előre tetszőleges számű mezőt!



A(z esetenként ál)tudományos tények és tanulmányok ismertetése **tudós**unk feladata. A témához szkeptikusan viszonyulók meggyőzésére törekszik, józan paraszti eszüket megkörnyékezve.

Science, Bitches!



A bagolyra a történelem során gyakorta tekintettek a bölcsesség szimbólumaként, amelyet körbeleng a sötétben látás misztériuma. Hasznos tanácsokkal ellátva fog segíteni a tájékozódásban, elkerülve a zsákutcákat.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



Az észak-amerikai őslakosok kultúrájában a rossz álmok kiszűrésére **álomcsapda** szolgál. A szemérmetlen kulturális kisajátításnak köszönhetően a fejezetek végén találkozhatsz vele, ahol azok összefoglalója akad fenn mágikus hálójában.

Σ Σ ∑ Σ Σ



1. Elméleti(leg) gyors talpaló

1.1 A tudatos álmok kutatásának (rövid) története

A történeti áttekintések sablon nyitómondatának megfelelően a tudatos álmodásra is igaz, hogy már **Arisztotelész** is tett megfigyeléseket róla (i.e. 350). A kísérletes irodalomban viszont csupán a XIX. század végén jelenik meg **Saint-Denis** munkásságának köszönhetően (1861), aki egyike – vagy inkább Ős atyja – volt az első „modern” oneironautáknak. A tudatos álom kifejezés azonban nem tőle, hanem egy holland pszichiátertől**, Frederick van Eeden**-től származik (1913).

Az álmok, illetve a tudatos álmok vizsgálatának létjogosultságát kezdetektől fogva szkeptikusan kezelte a tudományos közösség nagyobbik fele, így a területen néhány nagyobb fellángolást leszámítva takaréklángon folytak kutatások. Ez részben köszönhető annak, hogy még az alvás és a „hétköznapi” álmok vizsgálata is elég ingoványos tudományterület: a mai napig nincs megegyezés e jelenségek funkcióival kapcsolatban. Tovább rontja a helyzetet, hogy az adatgyűjtés során a kísérleti alanyok szubjektív beszámolóira kell hagyatkoznunk, amelyek az ébredés utánról származnak. Mozgásért felelős izmaink ugyanis az alvás álmokkal kapcsolt részében működésképtelenek – ez akadályozza meg, hogy álombeli mozdulataink a valós világban kivitelezett helyzet- és helyváltoztatássá váljanak. Ami alapvetően remek dolog, hisz enélkül alvás során sokkal ön- és balesetveszélyesebbek lennénk. Viszont pont ennek, az alvásparalízisben nevezett jelenségnek köszönhetjük, hogy ilyenkor szinte teljesen megszűnik a külvilággal folytatott kommunikáció lehetősége. Így egyelőre nincs módszer arra, hogy álmaink bármilyen formában, valós időben rögzítsük a későbbi elemzés céljából.

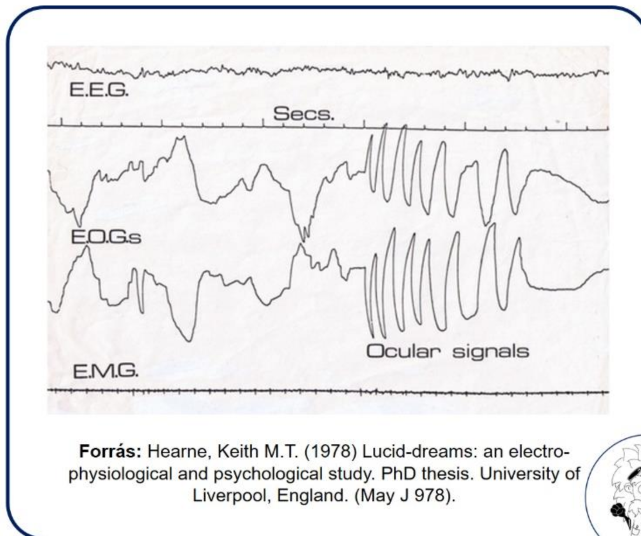
A tudatos álmodás ennek ellenére évtizedek óta *tudományosan bizonyított tény.* Nagyban hozzájárult ehhez az alvás REM (rapid eye movement / gyors szemmozgás) fázisának Eugene **Aserinsky** és Nathaniel **Kleitman** általi felfedezése az 1950-es évek elején. Ők figyelték meg azt is, hogy álmodni főleg ebben az alvási szakaszban szoktunk. A bizonyítás viszont egy brit kutató, **Keith Hearne** 1975-ös leleményes kísérletének köszönhető, amely a fentebb már említett izombénultság nem teljes voltát használta ki. A REM fázisának alvásparalízise során ugyanis nem vagyunk tetőtől-talpig lebénulva: szemmozgató izmaink működőképesek.

Vagy mégis? Technológiai fejlettségünk jelenlegi fokán már képesek vagyunk agyhullámaink felismerhető látvánnyá dekódolni, kvázi mozgóképpé konvertálni. A felbontás ugyan még hagy némi kívánnivalót maga után, de gyanítom, a következő évtizedekben ezt a problémát is orvosolni fogják.

Science, Bitches!



Mivel szemgolyónk tekintetünk álombéli mozgását követi, Hearne álmodó kísérleti alanya, **Alan Worsley** tudatosulást követően egy előre meghatározott szemmozgás mintázattal jelezni tudta a külvilág felé éberré válásának tényét. A kísérlet műszeres felvételei, a szemmozgató izmok aktivitását érzékelő elektrookulogramok (EOG) ma is elérhetők Hearne ingyenesen letölthető doktori disszertációja révén. De akár a mellékelt ábrán is megtekinthetők: jól látható, hogyan válnak az eredetileg véletlen irányú szemmozgások (ocular signals) szándékossá és irányítottá. Mielőtt még bárkiben felébredne a gyanú, hogy turpisság történhetett, érdemes leszögezni, hogy a kísérlet során Alan Worsley valóban aludt és álmodott – erről műszeresen regisztrált agyhullámai tanúskodnak.



Forrás: Hearne, Keith M.T. (1978) Lucid-dreams: an electro-physiological and psychological study. PhD thesis. University of Liverpool, England. (May J 978).

A sors fura fintora – vagy talán csak a hatékonyabb marketing eredménye –, hogy az igazoló kísérlet a köztudatban az amerikai **Stephen LaBerge** (1980) érdemeként honosult meg, aki Hearne-től függetlenül két évvel később megismételte azt – ezzel indítva el a tudatos álmodás populáris kultúrában véghez vitt térhódítását.

1.2 A tudatos álmodás mai helyzete a tudományban

A jelenség valódiságának igazolásához tehát még csak nem is volt szükség a kutatásban manapság elérhető kifinomult, nagyfelbontású képalkotó eljárásokra (pl. fMRI – funkcionális mágneses rezonanciavizsgálat), pusztán a jó öreg poliszomnográfiára (különböző élettani folyamatok alvás során történő változásának egyidejű megfigyelése).

Bár a ’80-as és ’90-es években aranykorukat élő kutatások az azt követő években veszítettek vonzerejükből, az említett képalkotó eljárások elérhetővé válása az érdeklődés ismételt fellángolásához vezetett. Felhasználásukkal képessé váltunk a tudatos álmodás idegrendszeri alapjainak és velejáróinak beazonosítására. Segítségükkel pl. meghatározták, hogy a különböző tudatállapotok során mely agyterületek aktívak, elkülönítve az öntudatlan és tudatos álmok, illetve az ébrenlét során működőket.

A tudatos álmodás ugyanis, az ébrenlétit alapnak tekintve, egy megváltozott tudatállapotnak tekinthető. Az emlegetett képalkotó eljárások mérési eredményei alapján elmondhatjuk, hogy (legalábbis a REM-hez kapcsolt) a tudatos álmok egy hibrid tudatállapotot jelentenek, amelyben agyunk paradox módon egyszerre van alvó állapotban, illetve ébren.

Éb(e)ren álmodom

Hétköznapi álmaink viszonylatában kijelenthetjük, hogy míg egy öntudatlan álomban kizárólag a tudatunk alapvető, elsődleges szintjét alkotó, egyszerűbb aspektusok vannak jelen, a tudatosulás során aktiválódnak *magasabb rendű kognitív/metakognitív* funkcióink is. Ezek a funkciók normálisan ébrenléti tudatunk sajátosságai, és forrásuknak homloklebenyünk (agyunk elülső, frontális része), illetve annak elülső részét borító prefrontális agykérgünk tartjuk. Kis sarkítással ez tesz minket emberré.

A tudatosulás során megfigyelhető agyi aktivitásunk tulajdonképpen az egy skála két végpontját jelentő éber és alvó állapot közötti átmenetnek tekinthető. A tudatos álmodás pedig ilyen értelemben az ébrenlét és álom határmezsgyéjén való egyensúlyozásnak. Ez megmagyarázhatja, miért okoz kezdetben nehézséget az állapot fenntartása. Idegrendszerünk talán hozzá van szokva a két végponthoz, illetve a közöttük való átváltáshoz – a senki földjén való tartózkodással viszont meg kell barátkoztatnunk.

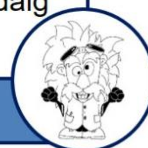
Ha már egyszer tisztában vagyunk az éberré válásért felelős régiókkal, leellenőrizhetjük, mi történik az azok aktivitást szimuláló elektromos ingerlésével. **Dr. Ursula Voss** kutatócsoportja pontosan ezt csinálta egy 2014-es, *Nature* folyóiratban megjelent tanulmányukban. Eredményeik azt sugallják, hogy a stimulációval – annak paramétereitől függően – különböző magasabb rendű kognitív funkciókat tudunk felébreszteni szunnyadó állapotukból. A módszer kicsiszolásával talán idővel kezünkbe is kaparinthatjuk az álom történései feletti irányítást!



Science, Bitches!

A homloklebeny kritikus szerepének felderítése ellenére a tudatosulásra hajlamosító kizárólagos és elégséges élettani vagy pszichológiai tényezőt ez idáig nem sikerült azonosítani – így egyelőre nincs kielégítő válasz a jelenség *miért*jére vagy *hogyan*jára. Figyelembe véve azonban, hogy a spontán éberré válás gyakorisága csökken az életkor előrehaladtával, illetve gyermek- és kamaszkorban éri el tetőpontját, elképzelhető, hogy az utóbbi életszakaszokban lejátszódó robusztus központi idegrendszeri változások szerepet játszhatnak a spontán tudatosulásban. Ezen életkorokban ugyanis elpusztulnak a születéskor szám felett jelen levő idegsejtek és szinapszisok, befejeződik a sejtnyúlványok elektromos szigetelődése (mielinizációja), illetve átalakul a túlélő neuronok közötti kapcsolódási séma, amely lehetővé teszi agyunk frontális lebenyeinek a központi idegrendszerbe történő integrálódását. Ilyen megközelítésben a tudatos álmodás egy természetes képesség lenne, amely egészen addig a

Egy, a tudatosulásban szerepet játszó idegsejt hálózatok után kutató tanulmány pl. arra az eredményre jutott, hogy gyakorlott oneironauták prefrontális agykérgének egy területe (frontopoláris BA 9/10 régió) fejlettebb, mint az átlagemberé. E strukturális különbség a funkció szintjén is megjelenik: az agyterülethez kapcsolható metakognitív funkció (saját gondolatok monitorozása) használatakor a tudatos álmodók esetében intenzívebb agykérgi anyagcsere (így aktivitás is) figyelhető meg. Ezek az eredmények bizonyítékul szolgálnak a tudatos álmodás és a metakogníció idegsejtek szintjén megnyilvánuló kapcsoltságára – amit ugyan régóta feltételeztek, de ezidáig nem sikerült igazolni.



Science, Bitches!

rendelkezésünkre áll, míg nem ‘frissítjük’ a fejünkben található hardware-t. Onnantól kezdve már csak célirányos gyakorlatokkal tudjuk előcsalogatni, illetve elérni e lappangóvá vált készségünk.

Persze a tudatos álmodással foglalkozó kísérletek jóval szerteágazóbbak, mint a különböző tudatállapotok során megfigyelhető aktív agyterületek puszta beazonosítása. Azt is vizsgálják, hogy a különböző viselkedésformák és feladatok ébrenlét, álom, illetve vizualizáció során történő végrehajtásáért ugyanazok az agyi áramkörök felelősek-e. Vagy, hogy azonos mértékű aktivitás jellemzi-e őket ezen állapotokban.

Ennek köszönhetően arra vonatkozó kísérletes eredmények is vannak, hogy a tudatos álom alatt végzett sport- vagy egyéb motoros tevékenységet idegrendszerünk közel azonosként érzékeli, mint az ébrenlét alatt folytatott párját. Ez egyrészt azt jelenti, hogy anélkül tudunk edzeni, hogy akár a kisujjunkat is meg kellene mozdítanunk hozzá – az izomösszehúzódások ismételt mentális kivitelezése is növeli az izomerőt. De ami még fontosabb, felgyorsítható vele a sérülés utáni rehabilitáció.

Az éber álmoknak nem ez az egyetlen, terápiában sikeresen alkalmazott felhasználási módja. A visszatérő rémálmok kezelése terén mutatott hatékonyságát szintén tanulmányok támasztják alá. A depresszió és poszttraumatikus stressz szindróma (PTSD) kezelésében való alkalmazhatóság szintén tesztelés alatt áll. Sőt, számos kutató adott hangot azon véleményének, hogy a tudatos álmodás a mentális betegségek, elsősorban a pszichózis (a valósággal való kapcsolat elvesztése) megértésére irányuló modellként is szolgálhat.

Az alvás alatti éberség lehetősége bizonyíték arra, hogy a különböző tudatállapotok nem egymástól elkülönülő, minden-vagy-semmi formában nyilvánulnak meg. Még ha ahhoz is vagyunk szokva, hogy a standardnak számító stádiumok között váltogassunk, idegrendszerünktől egyértelműen nem áll távol a köztes állapotokban való létezés. Gondoljunk csak az elalvás, illetve ébredés során megtapasztalható hipnagógikus és hipnopompikus hallucinációkra – a hallucinációk ugyan egyes pszichiátriai megbetegedések velejárói, teljesen egészséges emberek is megtapasztalhatják őket.

Amennyiben a különböző állapotokra nem diszkrétként, hanem képlékenyként tekintünk, új modelleket állíthatunk fel a különböző pszichiátriai kórképek kapcsán. A hallucinációk esetén arról lehetne szó, hogy az ébrenlétünk során valamiért aktiválódik a REM alvás álmok generálásáért felelős idegsejt hálózata, aminek következtében a szenvedő alanyok egyszerre kerülnek két különböző tudatállapotba.

A pszichózis és tudatos álmodás így akár egymással ellentétes jelenségek is lehetnek: előbbi az álomtartalmak éber tudatunkba történő kóros betörését, míg utóbbi az álmodás során történő éberré válást képviseli. Amelynek hátterében pedig frontális lebenyünk aktivitási szintjének rosszul időzített lecsökkenése, illetve megnövekedése áll. Az ilyen aktivitáscsökkenés maga után vonja öntudatossági szintünk és racionális gondolkodási képességünk szertefoszlását is – amely egyébként mind a pszichózis, mind a fiziológiás REM sajátsága. Tudatos álmainkban (a REM-ben átélt öntudatlanokkal ellentétben) viszont pont ezeket a képességeket nyerjük vissza, ideiglenesen.

Éb(e)ren álmodom

A különböző élettani működések műszeres megfigyelésén túl természetesen létezik egy másik, kevésbé egzakt vizsgálati hozzáállás, amely magára az álmok tartalmára összpontosít, és az álmodók személyes beszámolóira hagyatkozik. Összehasonlítja pl. azok témáit, érzelmi töltetüket és a bennük lezajló eseményeket. Hasonlóságot és eltéréseket igyekszik kimutatni a különböző nemű, korcsoportú, végzettségű, érdeklődési körű stb. egyének között.

Annak ellenére, hogy módszertanilag nem egy könnyen megközelíthető jelenség, a tudatos álmodás lassan, de (remélhetőleg) biztosan kiharcolja magának a létjogosultságot a mainstream kognitív idegtudományi kutatások témái között. Köszönhetően annak, hogy magában hordozza annak ígéretét, hogy segítségével feltérképezhetjük az emberi tudat különböző, szubjektív állapotainak idegrendszeri alapjait – ideértve mind a fiziológiás (pl. téves ébredés), mind a patológiás (pl. alvásparalízis), mind a megváltozott (pl. meditáció során megfigyelhető) stádiumokat.

A kutatást persze hátráltatja, hogy a vizsgálatokhoz nem áll rendelkezésünkre megfelelő állatmodell. A kísérleti nyúl szerepét felvállaló oneironautáknak pedig – legyenek bármennyire jártasak és hatékonyak is saját otthonukban – laboratóriumi körülmények között nehézséget okoz már maga az elalvás is, nemhogy a vezényszóra kivitelezett tudatosulás. Ez nem is csoda, hiszen a mérések során az elképzelhető összes helyre mérőelektródát csatlakoztatnak és dugnak, ami finoman szólva sem növeli az önkéntesek komfortérzetét.

> Itt szeretném megragadni először az alkalmat, hogy fejet hajtsak LaBerge professzor alapossága előtt. A szemmozgásos helyzetjelentésen alapuló kísérlet továbbgondolásaként egy alkalommal egyszerre 16 (!) élettani folyamatot figyeltek meg női kísérleti alanyukon – ideértve hüvelyizmai összehúzódásának gyakoriságát és mértékét.
>
> A vállalkozó kedvű önkéntest arra kérték, szemmozgásával jelezze az álmában való tudatosulás, a pásztoróra megkezdésének, illetve az orgazmus elérésének pillanatát. Gondolom, meg tudod tippelni a kísérlet kimenetelét: a tesztalany figyelemmel kísért testi funkcióiból 15-ben volt megfigyelhető statisztikailag jelentős változás a feladat teljesítésekor. Egyedül a szívverése esetén nem tapasztaltak különbséget.
>
> **Science, Bitches!**



Bár, mondjuk, lehetővé teszi pl. annak letesztelését, hogy tudatos álmodás során lehet-e orgazmusunk – valamit valamiért. Egyébként igen. Ezt komolyan írtam. És igen, az emberi faj evolúcióját alapjaiban újraíró dilemmára is igenleges a válasz: lehet. Csak hogy mindenki (kíváncsisága) ki legyen elégítve.

Az ismeretszerzést tovább nehezíti a megváltozott tudatállapotok szubjektív megélése, illetve elnevezésük következetlensége. Gondoljunk csak a testen kívüli élményekre, illetve az azok tudatos álmokkal való esetleges átfedésére. Kísérletes eredmények alapján elképzelhető, hogy a testen kívüli élmények akkor jönnek létre, amikor agyunk temporoparietális találkozási pontja (junkciója) valamiért képtelenné válik a testünk különböző részeiből érkező érzékszervi információk normális integrálására. Legalábbis a tény, hogy a temporoparietális junkció mágneses vagy elektromos ingerlésével kísérletes körülmények között testen kívüli élmény váltható ki, ezt sugallja.

A kutakodásnak a tudatosulás szempontjából talán abban rejlik a legnagyobb gyakorlati haszna, hogy az eddig végzett kutatások módszertanának metaanalízésvel kísérletet tehetünk a leghatékonyabb indukciós technika beazonosítására. Illetve ezt már meg is tették, de biztos befutót egy 35 különböző tanulmányt összegző szakirodalmi áttekintés során sem tudtak megnevezni. Helyette arra a következtetésre jutottak, teljesen egyénfüggő, hogy a kognitív indukciós technikák (pl. autoszuggesztió), a külső ingerlés (pl. fénnyel) vagy egyéb járulékos módszerek (pl. étrend kiegészítők) fognak-e hatékonyan működni.

Az autoszuggesztió, MILD, WILD és WBTB technikák a jobban teljesítők között szerepelnek, de az eredményességük látszólag attól is függ, hogy az őket bevető személy tapasztalt álmodó-, vagy szárnyait egyelőre csak próbálgató oneironauta. Vagy mennyire fogékony a hipnózisra. Az is könnyen megeshet, hogy a különböző indukciós technikák eltérő hatékonysággal működnek a REM és nem-REM fázisokhoz kapcsolt tudatos álmok esetén. A megoldás valószínűleg a különböző technikák egyénileg kitapasztalt kombinálása (jó kiindulási pont lehet a MILD, WBTB és a galantamine együttes alkalmazása – ezekről részletesebben később).

1.3 Megszívlelendő élettani vonatkozások

A tudatos álmodás irodalma rendkívül gazdag és szerteágazó, de legalább ennyire zavaros is. A különböző indukciós technikák, étrendkiegészítők és elektronikai cikkek működési elvének megértéséhez szükségünk lesz néhány alapvető élettani ismeretre napi biológiai ritmusunk, alvási ciklusaink, illetve az azokat szabályozó biokémiai folyamatok kapcsán. Ez az ismeretanyag abban is segítségünkre lesz, hogy kontextusba tudjuk helyezni a könyv további részében olvasottakat, meg tudjuk ítélni az egyes indukciós technikák és a tudatosulást támogató pótkerekek létjogosultságát, illetve hogy egy nyelvet beszéljünk oneironauta pajtásainkkal.

1.3.1 Alvási ciklusok, agyhullámok, a ciklusokat kísérő biokémiai változások

Annak ellenére, hogy az alvás és az álmok funkcióival kapcsolatban a mai napig nincs teljes egyetértés, biológiai és pszichológiai szükségességük tényét nehéz lenne vitatni – napi (cirkadián) ritmusunkban okkal váltják egymást az ébrenléttel és alvással töltött periódusok.

Amíg éberen foglalatoskodunk valamivel, agyunk folyamatosan fogadja és dolgozza fel a külvilágból érkező, érzékszerveink által szállított információt. Amikor épp szünetet tartunk mindennapi teendőinkben, a tudatunkba beérkező információk forrása megváltozik. Belső világunkból is beszivárognak pillanatképek, elkezdünk ábrándozni, elveszünk saját gondolatainkban – egyszóval kevésbé figyelünk arra, mi történik környezetünkben. Ebből az állapotból még könnyű visszazökkenteni minket. Elég, ha egy potenciális veszélyforrást jelentő esemény történik körülöttünk (pl. a huzat becsapja mögöttünk az ablakot).

Éb(e)ren álmodom

Alvás során ezzel ellentétben érzékszerveinktől annyira kevés információt kapunk, hogy a külvilágról alkotott kép fokozatosan megszűnik a tudatunkban. Amikor szunnyadó agyunk eléggé aktívvá válik ahhoz, hogy ismét megalkosson egy ahhoz hasonló részletességű képet, az már független lesz a külső érzékszervi információktól. Ennek ellenére az alvásra nem egy külvilágtól visszavonult, tétlen, egységes állapotként tekintünk. Az agyhullámok változása, izmaink tónusa, illetve a szemmozgások alapján egy passzív, illetve egy aktív formáját különböztetjük meg.

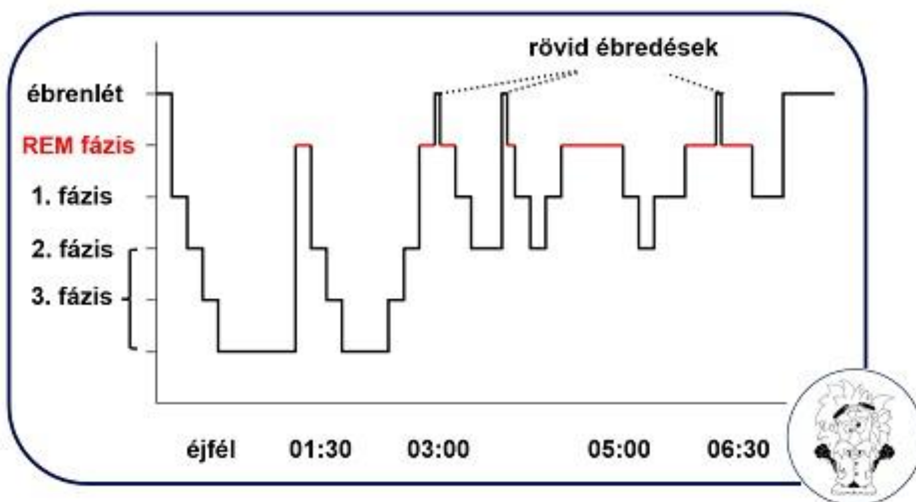
- A *passzív*, *nem-REM* szakasz nagyjából megfelel az alvásról, mint pihenési formáról alkotott nézetnek. Elménk elcsendesedik, légzésünk és anyagcserénk lelassul, különböző regeneratív folyamatok indulnak be szervezetünkben. Ha ebből a stádiumból ébredünk fel, általában össze vagyunk zavarodva, és nem emlékszünk arra, hogy álmodtunk volna.

- Az alvás *aktív* stádiuma ennek szöges ellentéte. A *REM*-nek (rapid eye movement / gyors szemmozgás) nevezett szakaszban szemünk lezárt szemhéjunk alatt gyors mozgást végez, légzésünk szabálytalanná válik. Köszönhetően annak, hogy agyunk aktivitási szintje eléri (akár meg is haladja) az éber állapotét, elkezdünk álmodni. Testünk többi izma ilyenkor bénult állapotban van, így ezt a stádiumot mozdulatlanul éljük át. Erre az izomatónia nevű jelenségre azért van szükségünk, hogy ne hajtsuk végre az álmainkban kivitelezett mozgást.

Az éjszaka folyamán a fenti két alvásforma ciklikusan váltogatja egymást, ahogyan azt az alábbi ábra is szemlélteti. A passzív nem-REM 3 fázisra oszlik. Ezeken egyenes és fordított sorrendben keresztül haladunk, mielőtt belépnénk az aktív, REM szakaszba. Azt követően a nagyjából 90 percig tartó ciklus újraindul. Fussunk végig az egyes szakaszok történésein!

- A passzív szakasz 1. fázisa (NREM1) átmenetet jelent a bágyadt ébrenlét és a felszínes alvás között. Ilyenkor lassú szemmozgásokat produkálunk, tudatunkba pedig hipnagógikusnak nevezett álomfoszlányok, hallucinációk szivárognak be. Gyakran magunkhoz térünk egy-egy pillanatra, illetve hirtelen zuhanás érzetét tapasztalhatjuk. Ekkor még tisztában lehetünk a környezetünkben zajló eseményekkel, de szükségtelennek érezzük figyelni rájuk. Agyhullámaink a *gamma* és *béta* frekvenciatartományból *alfá*ba, majd fokozatosan *tétá*ba lassulnak. Az alvással töltött időnek mintegy 5%-át töltjük itt. Majd nagyjából 10 perc elteltével be is lépünk a

- passzív szakasz 2. fázisába (NREM2). Ez már egyértelműen alvásnak tekinthető, amelyben mentális aktivitásunk puszta gondolatfoszlányokra korlátozódik. Izomtónusunk tovább csökken, a külvilág pedig szinte teljesen megszűnik létezni számunkra. Agyhullámaink továbbra is tétában duruzsolnak,



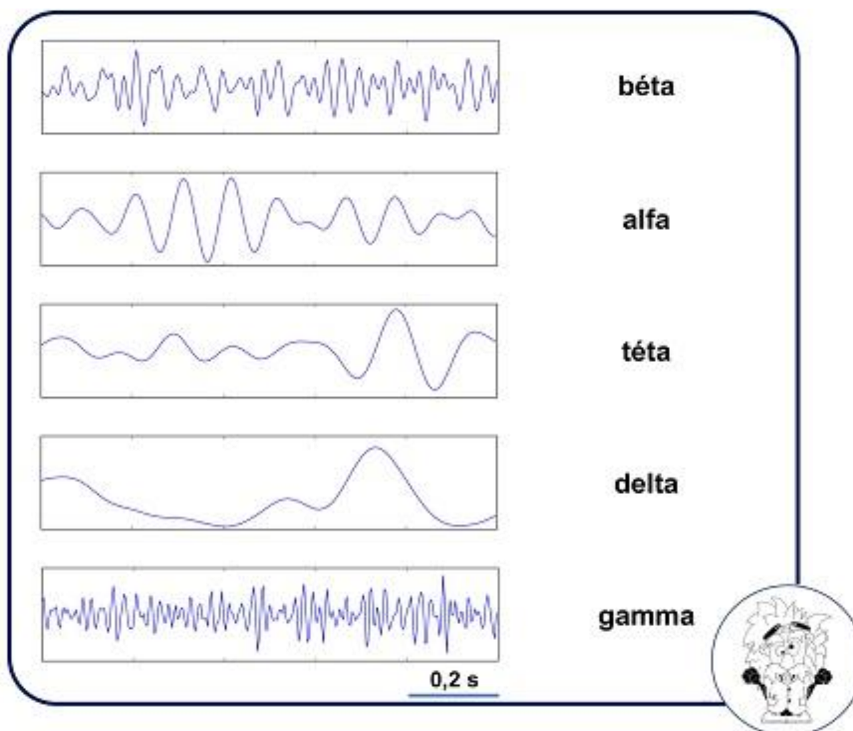
időnként az erre a fázisra jellemző alvási orsó, illetve K-komplex mintázatot generálva. Ezek feltehetőleg fontosak az emléknyomok memóriába történő bevésődésében, illetve a külvilág ingereire való válaszolás megakadályozásában. Alvási időnk 45-50%-át ez a szakasz teszi ki. 20-30 percnyi itt töltött időt követően színre lép a

- passzív szakasz 3. fázisa (NREM3). Hívhatjuk még *delta*, vagy akár lassú hullámú alvásnak is, mivel az agyhullámok közül főként a delta tartomány van jelen, időközönként egy-egy alvási orsó megjelenésével. A külvilágtól immár teljesen szeparálódtunk. Az alvási ciklusok 15-20%-a zajlik itt. A többi NREM fázistól eltérően ilyenkor is álmodhatunk, habár az sokkal inkább az aktív szakasz jellemzője. Az első deltából nagyjából 30-40 perc után térünk vissza a 2., illetve 1. fázisba, majd átlépünk az aktív formát jelentő

- REM szakaszba. Ugye nyomon követted az út megtételéhez szükséges időt? Így van, nagyjából 70-90 perc. Az első REM kb. 5-10 percig tart, ezt követheti egy pillanatnyi felébredés, majd visszasüllyedünk a 2. fázisba, esetleg deltába. Az éjszaka további részében nagyjából 90 percenként követik egymást a REM szakaszok. Megközelítőleg 25%-át töltjük itt alvásra fordított időnknek.

Az idő előrehaladtával a különböző fázisok e sémát követve váltogatják egymást, de egymáshoz viszonyított arányuk megváltozik. A delta szakaszok fokozatosan lerövidülnek, majd meg is szűnnek, miközben a REM fázisok egyre hosszabbá válnak – a reggeli órákban akár 45-50 percig is tarthatnak. Ennek köszönhetően ilyenkor álmaink is sokkal hosszabbak. Ezt fogjuk kihasználni, hogy öntudatra ébredjünk bennük.

Apropó, agyhullámok… Agyi aktivitásunk oszcilláló elektromos változások, agyhullámok formájában is megnyilvánul, amely detektálására általában az elektroencephalográf (EEG) nevű műszert használják, mind a kutatásban, mind a gyógyászatban. Az alapján, hogy másodpercenként hány ciklus (ezt hívjuk frekvenciának) zajlik le e makroszkopikus oszcillációkból, 5 különböző frekvenciatartományba soroljuk őket. Mindegyik egyedi jellemzőkkel bír, és különböző agyi aktivitási szinteket, illetve tudatállapotokat rendelhetünk hozzájuk.



Tulajdonképpen egy spektrumként értelmezhetjük őket, amelynek különböző tartományaiban más és más

tudati funkciókat valósítunk meg – a lassabbakban az alapvetőket, a gyorsabbakban az árnyaltabbakat és összetettebbeket. Annak ellenére, hogy különböző mentális aktivitásaink során egy hullámforma dominál, a többi fajta változó arányú keveréke is mindig jelen van.

- Az éber, aktív mentális tevékenységet folytató agyban (elmélyült gondolkodás, koncentráció, érvelés során) a 14 – 30 Hz frekvenciatartományba eső **béta** hullámok dominálnak. Mivel a stressz, szorongás és aggódás átélésekor is megfigyelhetők, tulajdonképpen ezen a fokozaton csikorognak fogaskerekeink a nap legnagyobb részében.

- Csukott szemmel történő relaxálás, könnyed meditálás, illetve álmodozás során 7,5 – 14 Hz frekvenciájú **alfa** hullámokat produkálunk. Képzelőerőnket ebben az állapotban tudjuk leginkább kiaknázni. Hatékonyan végezhetünk vizualizációs gyakorlatokat, illetve különböző (gondolat)magvakat ültethetünk el a tudatalattinkba (pl. autoszuggesztióval).

- A 4 – 8 Hz frekvenciájú **téta** hullámok a felszínes alvás, illetve az elmélyült meditáció velejárói. E tartomány alfába való átmenetének határán szintén lehetőségünk van az előbb említett gyakorlatokkal való kísérletezésre. Automatikusan végzett tevékenységek (fogmosás, zuhanyozás, futás) során gyakran merülünk el ezekben a hullámokban. Ilyenkor utat engedünk egy szabadon áramló, cenzúrázatlan gondolatfolyamnak, majd váratlanul ráeszmélünk, hogy nem tudjuk, pontosan mivel töltöttük az elmúlt perceket.

- A leglassabb, 0,5 – 4 Hz-es **delta** hullámok a mély, álomtalan alvás és figyelem teljes befelé fordulásával járó meditáció során tapasztalhatók meg. Alkalmas táptalajt nyújt a regenerációs folyamatok számára. Bár általában egy teljesen tudattalan állapotként tekintünk rá, spirituális és paranormális (pl. testen kívüli) élményekről szóló beszámolók kötődnek hozzá. Az empátia érzete is ilyen aktivitást generál.

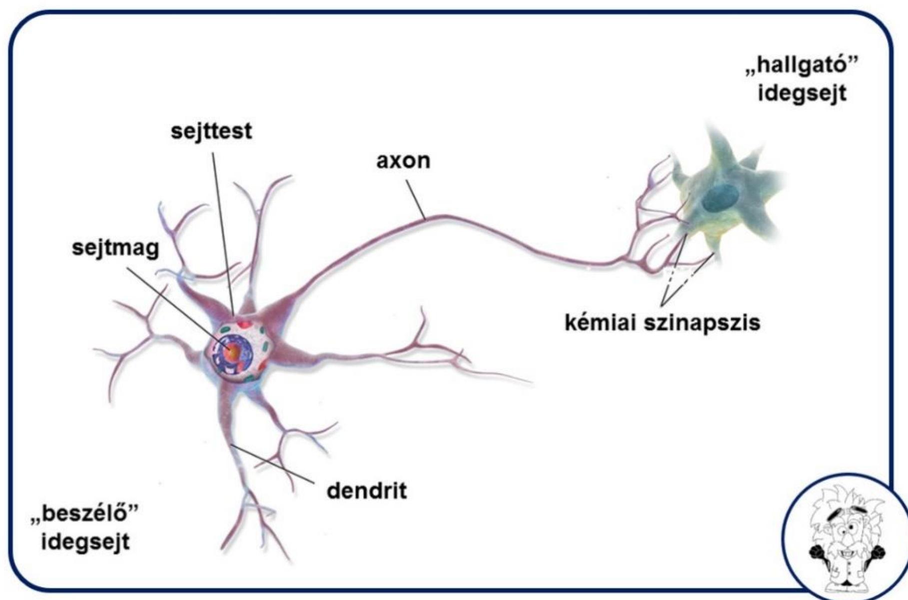
- Legmagasabb fokozatba kapcsolva, agyunk 30 Hz feletti, **gamma** hullámokon alapuló működésre is képes. A boldogság, könyörületesség érzete, illetve magas fokú önkontroll is ezen alapulnak. Átlagon feletti intelligenciájú, jó memóriával rendelkező egyéneknél gyakran figyelhető meg. Kutatási eredmények igazolják, hogy tudatos álmodás során is gyakran produkáljuk ezt az aktivitási szintet.

A napi ritmusunkban jelenlevő ciklikusságot az agyunkban felszabaduló kommunikációs molekulák, a neurotranszmitterek hangolják össze. Agyunk ébrenléti/alvási ciklusaink ilyen kémiai anyagok felszabadításával irányítja, tulajdonképpen ki- bekapcsolgatva azokat. Ezek biokémiájának alapszintű ismerete segítségünkre lehet a különböző táplálékkiegészítők, illetve a szervezetünkbe kerülő bármilyen táplálék hatásmechanizmusának megértésében. Éberségi szintünkbe ugyanis bele tudunk szólni különböző növényi vagy gyógyszerhatóanyagokkal, illetve akár napi szinten elfogyasztott táplálékunkkal. Befolyásolni tudjuk alvásminőségünk, az egyes fázisokban töltött idő hosszát, így álmainkat is.

Mivel ilyenkor konkrétan belepiszkálunk szervezetünk egyik legfontosabb szabályozó szervének működésébe, ezek kipróbálására senkit nem bíztatok, és hangsúlyozom, hogy mindenki csak saját felelősségére kísérletezgessen, akár kezelőorvosa véleményét kikérve! Na meg a következőket megfontolva:

- e transzmitterek szintjének jelentős eltolása bármilyen irányba valószínűleg negatív hatással lesz az egészségedre;
- ezek az étrendkiegészítők kis dózisban alkalmazva megkönnyíthetik a tudatos álmodást;
- bár nem illegálisak, többségében nem forgalmazzák őket Magyarországon, sőt Európa legtöbb országában sem. A tengeren túlról rendelt anyagok forrását/eredetiségét/tisztaságát/lejárati idejét nem tudod ellenőrizni;
- alacsony dózisban egyes képviselőik memória funkciókat támogató hatásuk miatt vény nélkül megvásárolhatók gyógyszertárban. Erősebb, vényköteles változataikat viszont olyan idegrendszeri megbetegedések kezelésére használják, mint az Alzheimer-kór, Parkinson-kór, illetve skizofrénia.

A neurotranszmitterek vagy idegi ingerületátvivő anyagok teszik lehetővé idegsejtjeink kommunikációjának egyik alapvető módját, a kémiai transzmissziót. Ennek során hírvivő molekulák szabadulnak fel azokból a neuronokból, amelyeknek épp van valami mondandója a többiek számára, majd ezeket a molekulákat a hallgatóság soraiban megtalálható sejtek receptoraikkal fogják fel. A folyamat a szinapszisnak nevezett területeken játszódik le: azokon a helyeken, ahol beszédes sejtünk nyúlványaival (axon) elég közel kerül a befogadó félhez (annak sejttestén, dendrit nyúlványán vagy axonján) ahhoz, hogy az meghallja (az alábbi ábra BruceBlaus munkája alapján készült, a Wikipédia szempontjából szabad licenc).



Álmaink minőségét szabályozó neurotranszmitterekből négyet fogunk taglalni: az **acetilkolin**t, **szerotonin**t, **dopamin**t és **noradrenalin**t. A közelrokon neurohormonok (ezek a szinapszisok helyett a véráramba ürülnek) közül a **melatonin**ról teszünk említést. Ezeken felül említeni szokták még a glutamátot, GABA-t, hisztamint, orexint és adenozint (amely receptorainak blokkolásával élénkít a koffein) az éberségi szint kialakítása kapcsán, de ezekre inkább mellékszereplőként tekinthetünk.

A tudatos álmodást elősegítő étrendkiegészítők e neurotranszmitterek és -hormonok szintjének változtatásával próbálnak nekünk segíteni. Egyesek meggátolják, hogy lebomoljanak, így a transzmitterek hosszabb ideig vannak jelen szervezetünkben, elnyújtottabb hatást kiváltva. Mások a szervezetünk azon fáradozásait támogatják, hogy előállítsa ezeket az átvivő anyagokat.

Az *acetilkolin* az első felfedezett idegi ingerületátvivő anyag volt. A memória, gondolkodás és tanulás segítésén túl részt vesz izmaink összehúzódásában is, illetve megemelkedett szintje növelheti a REM fázisban töltött idő hosszát. Relatív hiányában ezek a funkciók szenvednek zavart, illetve általános fáradtság érzetet tapasztalhatunk.

Koncentrációja elalváskor és azt követően folyamatosan csökken, mélypontját a nem-REM szakaszokba érve el. A REM felé közeledve ismét növekszik a mennyisége, szinte az ébrenlét során megfigyelhető mértékig. Az alvás szabályzásában a szerotoninnal kölcsönhatva ellentétes szerepet töltenek be. A nem-REM alatti regenerációhoz az acetilkolin szint lecsökkenése mellett egyidejűleg több szerotoninra van szükségünk. A REM során tapasztalt álmok kiszínezéséhez pedig az acetilkolin megnövekedett szintjével egy időben a szerotoninénak le kell csökkennie.

A *szerotonin* mind az ébrenlét, mind az alvás szabályozásában szerepet játszik. Ha ez nem lenne elég, modulálja a fájdalmat, közérzetet, étvágyat és delta alvást is. Hiányában depresszió, migrén és szorongás léphet fel, illetve étvágyunk szabályozása is kicsúszik kezünkből. Megemelkedett mennyisége ezzel ellentétben hangulatjavító és nyugtató hatású.
A nem-REM alvás arányát növeli, a REM rovására. Elalváskor szintje emelkedni kezd, a mély nem-REM szakaszokban tetőzve, majd a REM felé haladva csökken, azt elérve aktivitása megszűnik. Bevitelével növelhetjük a nem-REM alvás mélységét, de felelőtlen kombinálása más kiegészítőkkel szerotonin szindrómát válthat ki, amely potenciálisan életveszélyes is lehet.

A *dopamin* központi szerepet tölt be agyunk jutalmazási rendszerében, így motivációnk kialakításában. Emellett a tanulási folyamatok szabályozásában, illetve egyensúlyunk fenntartásában is. Megemelkedett szintje eufóriát okoz, amivel egy időben önbizalmunk, éberségi szintünk és agresszivitásunk is megnő. Hiányakor pedig fáradékonyak, motiválatlanok és életuntak vagyunk. Sőt, önértékelésünk is padlót fog.
Az alvási ciklus szabályozása kapcsán nem tulajdonítanak neki jelentős szerepet, lévén a nap folyamán nagyjából ugyanúgy stimulálja az általa szabályozott neuronokat. Magukra az álmokra viszont megemelkedett mennyiségben nagyon is kihat: életszerűbbé, hosszabbá, esetleg nyomasztóbbá téve őket.

A *noradrenalin* a figyelem, összpontosítás és memória modulálásáért felel. Megnövekedett koncentrációja váltja ki a veszélyhelyzetek során fellépő „Fight-or-Flight” / „Harcolj vagy Menekülj!” válaszreakciót.
Alapvetően az éberség kialakításában fontos, ami alapján azt várhatnánk, hogy szintje csökkenjen a mély, delta alvás során, a REM alatt pedig növekedjen. Ehelyett a noradrenerg rendszer szinte teljesen kikapcsol a REM során. A másik három neurotranszmitterhez viszonyítva szerepét jelentéktelenebbnek tartják az álmok szabályozásában.

A *melatonin* központi szerepet tölt be napi (cirkadián) biológiai ritmusunk regulálásában. Nyugtató és hipnotikus hatású, elválasztását (a minél teljesebb) sötétség indukálja. Ennek megfelelően szintje az éjszakai órákban a legmagasabb, míg nappali fényviszonyok mellett – ide értve a mesterséges megvilágítást is – termelődése lecsökken. Ezt azért érdemes észben tartanunk, mert a természetes fényviszonyok ritmikus változásától eltérő környezet (modern életvitel, valaki?) melatonin háztartásunk megzavarásán keresztül kihatással van alvásminőségünkre.
Anekdotális beszámolók alapján a melatonin álmok nemcsak intenzívek, de sokszor kellemetlenek, bizarrok, esetleg rémálomszerűek. Használata az alvásparalízis és a téves ébredés valószínűségét is növelheti. A negatív tapasztalatok valószínűsége a dózis emelésével mutat párhuzamot – akárcsak az anyaggal szemben kialakuló tolerancia és hatásvesztés is.

A felsorolt molekulák alkalmazási módjának és dózisának taglalásakor Thomas Yuschak *Advanced Lucid Dreaming: The Power of Supplements* c. könyvére fogunk támaszkodni, hisz talán ez egyetlen témában publikált könyv, amelynek bármiféle tudományos megalapozottsága, illetve gyakorló tudatos álmodók általi ellenőrzöttsége van.

1.3.2 A REM és az álmok kapcsolata

Ahogy arról az előzőekben már volt szó, az alvás egészéről nem gondolkodhatunk egy egységes, külvilágtól visszavonult, tétlen állapotként. Agyhullámaink változása, izmaink tónusa, illetve a szemmozgások alapján ugyanis elkülöníthetjük

- egy passzív (nem-REM) szakaszát, amely nagyjából megfelel az alvásra puszta pihenési formaként tekintő nézőpontnak. Emellett azonban van egy nagyon is
- aktív, gyors szemmozgásokkal kísért, REM-nek nevezett része is, amelyre történeti okokból kifolyólag az álmok szükséges és elégséges táptalajaként tekintünk.
-

Ez az elképzelés az álmok kutatásáról szóló rövid áttekintőben említett **Aserinsky** és **Kleitman** megfigyeléseinek köszönhető. A REM leírása során ugyanis észrevették, hogy ebből az alvási fázisból felébresztve kísérletes alanyaik általában az álmodás tényéről számoltak be. Az általuk levont következtetés (REM=álmodás) alapjaiban határozta meg az alvás és álmok kutatásának elkövetkező évtizedeit, a biológiai hátterüket magyarázó elméletek formálódását, illetve a REM-et övező, még manapság is uralkodó nézeteink.

A kapcsoltság gondolata jó alaposan befészkelte magát a köztudatba annak ellenére, hogy az idő múlásával folyamatosan gyűltek az ellene szóló kísérletes bizonyítékok. A tudományos világ a *status quo*-nak ellentmondó tanulmányokra kezdetben csak legyintett. Mondván, hogy az alvás nem-REM fázisából kinyert álombeszámolók bizonyára a korábbi REM szakaszokból származnak, csupán a hanyagul megtervezett kísérletes elrendezésből eredő melléktermékek. Idővel azonban perdöntő bizonyítékok láttak napvilágot olyan kísérletek eredményei formájában, amelyek csak nem-REM szakaszt tartalmazó alvást, illetve alvászavarokat, névleg paraszomniákat vizsgáltak.

A paraszomniák alvás során megfigyelhető rendellenességek, amelyek abnormális mozgásokat, viselkedésformákat, érzelmeket, érzeteket és álmokat mutatnak tünetként. Mivel egyes formáik csak a REM, mások kizárólag a nem-REM szakaszokban szoktak megnyilvánulni, az utóbbiak megfigyelésekor rögzített álmoknak függetlennek kell lennie a gyors szemmozgás során jelentkezőktől.

Az ilyen alvászavarok tanulmányozásának van egy további, korántsem elhanyagolható előnye: mivel a betegek egy színdarab szereplőjeként „eljátsszák" az álmaikban történő eseményeket, nem kell pusztán az ébredést követő szubjektív, szóbeli beszámolókra hagyatkoznunk. A szemünk előtt kibontakozó drámát is ki tudjuk analizálni.

Bár a fellelhető statisztikai adatok nagyban eltérnek egymástól, egy 34 független felmérést összegző tanulmány alapján a REM szakaszból kb. kétszer akkora gyakorisággal nyerhetők ki álombeszámolók. Az esetek nagyjából 82 %-ában, a nem-REM szakaszok 42 %-os arányával szemben.

Persze nem kell az efféle kimutatásokra támaszkodnunk, saját magunkon is megfigyelhetjük, hogy álmaink nem feltétlenül igazodnak túl következetesen a REM menetrendjéhez. Az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy a statisztikai adatok torzíthatnak, hisz az eddig készült tanulmányok nagyobb része csak a REM fázist vizsgálta – így az álmok meglétét nyugtázni nyilván csak abban tudta.

Science, Bitches!



A paraszomniákban vizsgált álmok általában a REM magatartászavarhoz (REM paraszomnia), illetve az alvajáráshoz és éjszakai felrettenéshez (nem-REM paraszomniák) kapcsolódnak. Az általuk szolgáltatott álombeszámolók összehasonlítása azt mutatja, hogy a REM álmokban szignifikánsan magasabb mértékű agresszió figyelhető meg. A nem-REM epizódokban pedig gyakoribb valamiféle szerencsétlenség átélése. Hasonlóságot abban találhatunk, hogy az agresszív interakciókban mindkét csoport az áldozat szerepét tölti be, nem az agresszorét. A szerencsétlenségek megtapasztalásakor viszont a nem-REM álmokban általában a menekülés a jellemző reakció, míg a REM alatt a helyzettel való szembenézés. Az álomeseményeknek teret biztosító környezet is eltér a két csoport esetén: a nem-REM során az általában ismerős/otthoni, a REM-ben pedig idegen.

Ezek a következtetések persze egészségügyi problémákkal küzdő emberek tapasztalataiból lettek levonva, így nem alkalmasak a REM és nem-REM álmok között fennálló általános minőségi és mennyiségi különbségek megállapítására. Szerencsére egészséges önkéntesekkel készült felmérésekből sincs hiány, amelyek alapján általánosítva elmondhatjuk, hogy

- a REM álmok elsősorban vizuálisak, hosszabbak, mozgalmasabbak és életszerűbbek. Intenzívebb érzelmeket (főleg a negatívak esetén) és motivációt élünk át bennük, több bizarr és fantázia elemet tartalmaznak, mint hétköznapit.

- a nem-REM álmok ezzel szemben nem perceptuálisak (nem észlelésen alapulók), rövidebbek, gondolatszerűbbek és élettelenebbek, illetve inkább hétköznapi dolgokkal kapcsolatos események játszódnak le bennük. Így nem csoda, hogy a hozzájuk kapcsolódó érzelmeink és motivációnk is alacsonyabb intenzitásúak.

Az agresszió paraszomniákban megfigyelhető kettőssége egészséges alanyok álmai esetén is visszaköszön, amikor az álombeli társas helyzetekben való viselkedésről van szó. Álmodó Énünk a REM során gyakran tölti be az agresszor szerepét, míg a nem-REM álmokban ilyesmi nem szokott előfordulni: azokban a barátságos kezdeményezés jellemző. Elménk tehát az alvási ciklusok fázisainak függvényében Énünk két, egymástól drasztikusan eltérő reprezentációját hozza létre.

Ennek akár alapul szolgálhatna az, hogy a REM és nem-REM álmok kialakításáért eltérő agyi központok felelősek. Képalkotó eljárások eredményei arra utalnak, hogy a REM során a félelmet és agressziót (de egyéb érzelmeket is) feldolgozó amygdala igen aktív. Ez hozzájárulhat az ilyenkor megfigyelt agresszióhoz és intenzívebb érzelmekhez. A nem-REM során viszont az előagy azon területei kerülnek serkentett állapotba, amelyek feltételezhetően az impulzív viselkedés leszabályozásáért és az együttműködésre való hajlam felébredéséért felelnek.

A hagyományosan elfogadott nézet szerint a gyors szemmozgású szakaszok egyre hosszabbá válása a reggeli órákban az a tényező, amely megfelelő feltételeket biztosít az álmok létrejöttéhez. Ezzel összhangban talán elmondható, hogy mind a REM, mind a nem-REM álmok a reggeli órákban gyakoribbak. Az időtartam tekintetében is hasonló összefüggés áll fenn. E megfigyelések viszont egyfajta átfedést, kapcsoltságot vagy azonosságot engednek feltételezni a két különböző álomtípust létrehozó agyi mechanizmusokban. Az is megeshet, hogy azok az idegrendszeri funkciók, amelyek a REM álmok kialakításáért felelnek, már azelőtt aktiválódnak, hogy a REM poliszomnográfiával megfigyelt velejárói észlelhetők lennének. Ebben az esetben a kísérletesen detektált nem-REM álmok tulajdonképpen a REM álmok kialakításáért felelős mechanizmusok műszeresen még nem detektálható bekapcsolódásakor keletkeznének.

Ezek után jogosan merül fel benned a kérdés, vajon tudatosulhatunk-e nem-REM álmainkban. A tudatosság REM fázison kívüli vizsgálatát azonban pont az nehezíti meg, amely a REM-en belülit lehetővé teszi: az izomatónia vagy alvásparalízis. Illetve annak hiánya. Az álombeli tudatosulás igazolására használt akaratlagos szemmozgások a REM alatt perdöntő bizonyítékul szolgálnak: az alvás tényének megléte egyértelmű a paralízis miatt. Izomatónia hiányában viszont nem tudjuk eldönteni, hogy a kísérletes alany ébren van-e a megbeszélt jelzés leadása során. Pusztán az EEG-ről leolvasható agyhullámokra hagyatkozni ennek megítélésére módszertanilag nem kielégítő. Másrészt az is megeshet, hogy a szemmozgatás kizökkentené az önkénteseket a nem-REM alvásból, ellehetetlenítve az állapot ilyenforma vizsgálatát. A dokumentált, tudatos nem-REM epizódok rövidsége talán ennek tudható be.

A neurobiológiai háttérről szóló szakirodalmi nézetek láthatóan elég ellentmondásosak. Ez egy általános jelenség, már-már aranyszabály a tudományos kutatásban: bármelyik tanulmányra jut legalább kettő olyan, amely azt megcáfolja. Hogy a nézeteinket támogató, vagy megcáfoló eredményekből találunk többet, tulajdonképpen csak attól függ, milyen szándékkal és mennyire mélyre ásunk – hogy hogyan mazsolázunk.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



Így, bár a REM álmokkal történő kiegyenlítése már egy túlhaladott nézet, a tudatos álmodás = REM alvás páros egyelőre még eléggé elválaszthatatlannak tűnik egymástól. Annak ellenére, hogy a szakirodalmat böngészve rábukkanhatunk olyan adatokra, melyek szerint az alvási ciklus összes fázisára jellemző egyfajta mentális jelenlét, és a különböző nem-REM szakaszokban is megfigyelhetők tudatos álmok. Ez akár a Nyugat és a Kelet tudatkutató törekvései által levont következtetések találkozását is jelenthetné. Az utóbbiak ugyanis évezredek óta hangoztatják, hogy a tudatosság nem csak az általunk viszonyítási alapul használt ébrenléti állapotban tartható fenn, hanem megváltozott tudatállapotok egész sorában – beleértve az alvási ciklusok során megfigyelhetőket.

1.4 Indukciós technikák

A tudatosulás elérését segítő indukciós technikák szép számban képviseltetik maguk. Ráadásul angol nyelvű nevezéktanban jópofa betűszavakat szoktak gyártani belőlük, amelyek általában -*ILD* (Induced Lucid Dreams) végződést tudhatnak maguknak. MILD, RILD, FILD, SSILD és még sorolhatnám. Az már kevésbé jópofa, hogy ettől sajnos nem válik egyértelművé, hogy tudatosulni alapvetően kétféle megközelítésben lehet – így az éber álmoknak is két típusa van:

- az indukciós technikák egyik része az álomból kiindulva hivatottak tudatosulást eredményezni – ezért a sikeres epizódok a *DILD* (Dream Initiated Lucid Dreams) betűszóval felcímkézett tudatos álom típus képviselői. Ebben a megközelítésben éber tudatunkban igyekszünk célirányos gondolat magvakat, szokásokat elültetni (pl. valóságtesztelés, prospektív memória tréning, álomjelek felismerése stb.), amelyek azután az álomban, álmodó tudatunkban kicsírázva hozzák meg a kívánt gyümölcsük. Napközben felkészülsz, este elalszol, az álomban felébredsz. Mindeközben az elalvás során/következtében átmenetileg elveszted tudatosságod.

- a technikák másik hányada a közvetlen határátlépést jelentő éber átmenet megközelítéséhez tartozik, amelyben az álomvilágba való belecsöppenés öntudatunk (többé-kevésbé) folytonos megőrzése mellett történik. Az így kiváltott tudatos epizódok pedig a *WILD* (Wake Initiated Lucid Dreams) típusba sorolhatók – az összeeszkábált betűszó ezesetben telitalálat (wild=vad), hisz az átmenet során elég vad dolgokat tudunk megtapasztalni. Napközben felkészülsz, az átmenet megkísérlése előtt néhány órát alszol, majd felébredsz, hogy a visszaalvást éb(e)ren átvészelve tudatosan térj vissza álomvilágodba.

Függetlenül attól, mennyire szeretnénk kimozdulni a komfort zónánkból, eleinte érdemesebb a DILD technikákkal próbálkozni, amelyek a „túloldalon”, magában az álomban váltanak ki tudatosulást, hisz

- gyorsabban érhetünk el velük eredményeket,
- kevesebb személyre szabást igényelnek,
- nincs szükségünk alvási szokásaink különösebb átalakítására,
- el tudjuk kerülni az alvásparalízist és a hipnagógikus hallucinációk kellemetlenebb formáit, így a tudatos álmodás világába történő beavatásunk kisebb eséllyel fog sokkhatásként érni bennünket.

Az álomnapló vezetése a személyre szabott álomjelek meghatározása, na meg a saját álomvilágunkkal való megbarátkozás miatt szerintem a legészszerűbb kiindulási pont.

Egy idő után viszont joggal érezhetjük úgy, elég sok energiát kell befektetnünk ahhoz, hogy az ebben a megközelítésben használatos indukciós technikák megfelelő hatékonysággal működjenek. A valóságtesztelés, álomnapló vezetés, prospektív memóriánk formában tartása stb. mind következetességet és rendszerességet igényelnek. A rájuk fordított energia és az eredményesség között nem áll fenn mindig egyenes arányosság – könnyen tapasztalhatunk meg terméketlen időszakokat. Ez motivációnkat könnyedén exponenciálisan csökkenő görbét leíró pályára állíthatja.

Ilyenkor, illetve a kezdeti sikereken felbátorodva jöhetnek azok a módszerek, amelyek az öntudatosság megszakadása nélkül visznek át a másik oldalra. Ez már általában egy rázósabb út, ami tele lehet tűzdelve érzéki hallucinációk színes kavalkádjával – ezekkel könnyebb megbarátkoznunk, ha már előtte a DILD technikák segítségével volt már néhány tudatosulásunk vagy olyan egyéb élményünk, amely valamelyest kimozdított bennünket a komfort zónánkból.

A WILD technikák/éber átmenet elsajátítása annak ígéretét hordozza magában, hogy

- gyakorlatilag akkor tudunk tudatosulni, amikor épp kedvünk szottyan rá,
- nincs szükségünk a folyamatos álomnapló vezetésre és elemzésre, az állandó valóságtesztelésre – a DILD technikák szerves részét képező nappali macerára,
- termőre fordíthatjuk esetlegesen parlagon heverő alvásparalízis epizódjaink.

Mint sejtheted, azért ennek a megközelítésnek is vannak árnyoldalai – nem is kevés. Ezek mind a módszer alapgondolatának hozadékai, miszerint úgy kell elaltatnunk fizikális testünk, hogy elménk mindeközben éber marad.

Az álom és ébrenlét határán való egyensúlyozás kellő ideig való fenntartását elég sok időbe telhet kitapasztalni. Amennyiben nem vagyunk képesek megfelelő szinten tartani érdeklődésünk – és éberségünk –, pillanatok alatt belealudhatunk aktuális próbálkozásunkba, hogy azután a reggeli ébredést követően tudjunk magunkra a magyar nyelv gazdagságáról tanúbizonyságot tevő szitokszavakat szórni. A ló túloldalára átesve viszont órákig várhatjuk tűkön ülve, hogy végre történjen már valami – a rágörcsöléssel viszont csak a sikertelenséget és a másnapi kialvatlanságot fogjuk bebiztosítani magunknak.

És akkor még nem is beszéltünk arról, hogy testünknek általában ilyenkor van legnagyobb szüksége éppen másra összpontosítandó figyelmünkre. Feltűnési viszketegségének lázában égve folyamatosan tájékoztatni fog minket a nem elég kényelmes testhelyzetről, a legkülönbözőbb helyeken fellépő viszkető pontokról, a nem megfelelő hőmérsékleti viszonyokról vagy épp a szánkban összegyűlt nyál kiváltotta logisztikai vészhelyzetről.

Azután ott vannak a már emlegetett alvásparalízis, illetve hipnagógikus hallucinációk. Na meg az általuk kiváltott rémület. Az újdonság varázsa helyett könnyen keríthet miattuk hatalmába az ismeretlentől való félelem. Bár teljesen ártalmatlan jelenségekről van szó, ennek tudata nem mindig segít e helyzetek kezelésében – a tudatosulás, illetve a komfort zónánkból kimozdító élmények barátságosabb formában történő kezdeti megtapasztalása viszont igen.



- A tudatos álom kifejezés már 1913-ban megjelent a tudományos irodalomban, a jelenség bizonyítása azonban 1975-ig váratott magára.

- Megváltozott tudatállapotról lévén szó, nem minden aspektusa vizsgálható egzakt módon, így nem tartozik a leghálásabb kutatási témák közé. Tudományos megismerését emellett az is megnehezíti, hogy mivel gyakorlati felhasználási módjai kevéssé ismertek, illetve vizsgálata nem hordozza magában jelentősebb anyagi haszon ígéretét sem, kutatására elég nehéz finanszírozást nyerni.

- Bár még nem ismerjük részleteikbe menően a tudatosulást lehetővé tevő élettani folyamatokat, az éberré válást segítő technikák működési elvének megértéséhez szükséges ismeretanyaggal – napi biológiai ritmusunk, alvási ciklusaink, illetve az azokat szabályozó biokémiai folyamatok kapcsán – szerencsére már rendelkezünk.

- Ezek közül talán az éberségi szintünk, az alvást, illetve az álmokat szabályozó agyi biokémiai folyamatokkal érdemes tisztában lennünk, hisz ezek ismeretében megpróbálhatjuk őket úgy modulálni, hogy megfelelő neurokémiai környezetet teremtsünk a tudatosuláshoz. Emellett alvási ciklusaink menetrendjét is számításba kell vennünk, hogy tudatosulási kísérleteink megfelelően tudjuk igazítani azokhoz a fázisokhoz, amelyekben nagyobb valószínűséggel álmodunk.

- Történeti okokból kifolyólag általában a REM (rapid eye movement/gyors szemmozgás) fázisra tekintünk az álmok melegágyaként, habár a REM és az álmok egymással történő kiegyenlítése egy ma már túlhaladott nézet. Alvási ciklusaink egyéb fázisaiban is álmodunk. Sőt, a REM és nem-REM álmok között minőségi és mennyiségi különbségek is kimutathatók.

- A tudatosulásra alapvetően kétféle megközelítést használhatunk. Egyrészt megpróbálhatunk az elalvást követően, már folyamatban levő álmainkban tudatosulni, a DILD (Dream Initiated Lucid Dreams) típusú tudatos álmok megtapasztalására. Másrészt megkísérelhetjük az álomvilágunkba való éber átmenetet, amikor tudatossági szintünk többé-kevésbé folytonos megtartása mellett kerülünk éberből álmodó tudatállapotba. Az ilyen típusú tudatos álmokat a WILD (Wake Initiated Lucid Dreams) betűszóval szokták felcímkézni.

- Bár minőségileg nem kell, hogy különbség legyen a két típus között, újoncként érdemes azokkal a technikákkal belevágni a kísérletezésbe, amelyek a DILD kiváltására hivatottak: kezdd az álomnapló vezetéssel, illetve az így meghatározott álomjeleiddel személyre szabott valóságteszteléssel!

2. Balesetvédelmi oktatás új belépők számára

Éberen álmodni egy mindenki számára elérhető készség, amelyet azonban legtöbbünknek el kell sajátítania. Ugyan egyénfüggő, hogy a gyakorlás során mennyire kell kimozdulnod a saját komfortzónádból, fennáll a lehetősége, hogy nem maga a tudatosulás lesz az egyetlen újszerű dolog, amit meg fogsz tapasztalni. Ezek értelmezését, illetve az ismeretlentől való félelem leküzdését nagyban megkönnyítheti, ha néhány alapismeret birtokában a megfelelő kontextusba tudjuk őket helyezni. Elkerülvén, hogy újdonsült tapasztalatainkról valótlanságokat gondoljunk vagy terjesszünk – olyasmit, amely kívül esne a normalitás határain.

2.1 A tudatos álmodás veszélyei

Most, hogy készen állsz belekóstolni a tudatos álmodás világába, biztosan felmerült benned a kérdés, mennyire veszélyes ilyesmivel kísérletezni? Lassan már az utcára sem megy ki egyedül az ember sötétedés után, nemhogy egy szál magában kalandozgasson a saját tudatalattijában… vagy akárhol is járunk ilyenkor…

A tudatos álmodás egyik – talán legnagyobb – veszélye, hogy segíthet megszabadulni néhány idejétmúlt, merev és szemellenzős nézettől saját, szubjektív valóságunkkal kapcsolatban. Vagy teljesen átértelmezheti azt. Útjára engedni valamit, amibe tíz körömmel kapaszkodunk, eléggé megterhelő lehet érzelmileg…

Mindemellett, a hivatalos sztori szerint semmilyen maradandó fizikális vagy mentális károsodást nem szenvedtem az utóbbi években a tudatosulásaim miatt. Épp ellenkezőleg! A sikeres epizódok után képes vagyok egész nap a fellegekben járni. A jó kedélyállapot pozitív hatásait pedig gondolom, felesleges lenne taglalni.

Néhanapján mégis hasznos lehet, ha egy időre felhagyunk a gyakorlással és hagyjuk kiszellőzni a fejünk. Pl. ha kezd lefárasztani minket a technikák gyakorlása vagy álmaink feljegyzése. Bejáratott bioritmusunk megzavarása éjszakai ébrenléttel könnyen eredményezhet egész napos letargiát. Álomnaplónk vezetése idővel elég nagy energiabefektetést igényelhet: a kezdeti néhány emlékfoszlánytól el fogunk jutni az éjszakánkénti 5-6, teljes történetté kerekedett álom felidézéséig. Erre hosszú távon nincs feltétlenül mindenkinek kapacitása.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



Olyan felmérést, illetve kutatást sem találtam eddig, amely arra a következtetésre jutott volna, hogy a jelenségnek bármiféle negatív hatása lenne egészségünkre. Ellenben olyat igen, amely szerint a tudatosan álmodók agyának térfogata nagyobb, illetve vérellátása magasabb olyan kérgi területen, amely egy konkrét metakognitív funkcióhoz (saját gondolkodási folyamataink megfigyeléséhez) kapcsolhat. Ha taszít az aránytalan szürkeállomány gondolata, a tudatos álmodást valószínűleg nem Neked találták ki...

Komolyra terelve a szót: úgy gondolom, egy érzelmileg és mentálisan egészséges személy teljes biztonsággal vetheti magát bele a gyakorlásba. Amennyiben viszont bármiféle mentálhigiénés, pszichológiai vagy pszichiátriai problémánk lenne, talán bölcsebb, ha a tudatosulás megkezdése előtt megpróbáljuk megoldani őket.

Ébrenléti valóságunk és álomvilágunk közötti határ elmosódása is egy olyan figyelmeztető jel lehet, amelyre érdemes hallgatnunk. Abból különösebb baj nem származhat, ha az utóbbit tévesztjük össze az ébrenléttel. Fordított esetben kerülhetünk érdekes, esetleg ön- és balesetveszélyes helyzetbe.

Ugyanez vonatkozik arra, ha azon kapjuk magunk, hogy álomvilágunkkal való foglalatoskodásunknak mindennapi teendőink vagy emberi kapcsolataink látják kárát. Például elhanyagoljuk háziállatainkat vagy barátainkat.

Szerintem a tudatos álmodással kapcsolatban leggyakrabban felmerülő aggályoktól, a valóságtól való menekvéstől, függővé válástól vagy az embertársainktól való elidegenedéstől sem kell tartanunk.

A valóságtól ez esetben nem menekülünk, épp ellenkezőleg: azon vagyunk, hogy kiterjesszük a határait. Másrészt vannak embertársaink, akiknek pontosan a fizikális valóság ideiglenes hátra hagyása jelenthet gyógyírt. Gondoljunk csak azokra, akik nem élvezhetik pl. az akadálytalan mozgás kiváltságát!
Függőséget szinte bármi okozhat – a saját felelősségünk, hogy megtaláljuk az egyensúlyt az életünket kitöltő dolgok között.
Ha úgy érezzük, hogy elidegenednénk környezetünktől, mert nincs, akivel megoszthatnánk a témával kapcsolatos rajongásunk vagy tapasztalatainkat, nyugodtan billentyűzetet ragadhatunk, és csatlakozzunk valamilyen, a tudatos álmodással kapcsolatos online fórumhoz. Esetleg egy, a téma köré szerveződő meetup csoporthoz, amilyet a fővárosban is találhatsz.

Az éberré válás népszerűsítése során persze hajlamosak vagyunk kizárólag a pozitívumokra koncentrálni, az esetleges negatívumokról meg mélyen hallgatni. Bár számos közéleti példával elő lehetne hozakodni, amely azt mutatja, negatív reklám és publicitás valójában nem is létezik, gondolom mindenki szívesebben hall először az éberré válás nyújtotta megannyi lehetőségről. Egyébként is bölcsebb ilyen irányú elvárásokat támasztani az újoncokban, amikor egy olyan tudatállapotról beszélünk, amely pont abban leli kéjes örömét, hogy a szemünk előtt hívja életre elvárásainkat.

Egyelőre ugyan nincs bizonyíték arra, hogy a tudatos álmodásnak bármiféle egészségkárosító hatása lenne, a történet úgy szép, ha kerek. Mint egy érem, amely emlékeim szerint amellett, hogy általában kerek, még lapos is. Ráadásul két oldala van, így a napos mellett szükségszerűen rendelkezik egy árnyoldallal. Ahol tudatos álmodás viszonylatában a téves emlékek létrejöttének veszélye leselkedik. Az éberré válás és a hamis emléknyomok keletkezésének gyakorisága úgy tűnik, pozitívan korrelálnak. Különösen gyermekkori emlékeink vannak veszélyben.

A hangsúly a gyakoriságon van – a hamis emléknyomok keletkezése egy teljesen hétköznapi jelenség. Téves emlékek (meg nem történt események felidézése) bárki fejében létrejöhetnek. Legyen szó egy kamaszkori görbe este lényegtelen részleteiről, vagy a tárgyalóteremben előhívott, emberi sorsokról döntő történésekről. Vannak, akik jobban, vannak, akik kevésbé fogékonyak rá. E szabály alól a fotografikus memóriával büszkélkedő társaink sem jelentenek kivételt.

Ez korántsem olyan ijesztő, mint ahogyan elsőre hangozhat – memóriafolyamatainkkal kapcsolatban számos helytelen feltételezés él a köztudatban. A valóságban azonban emlékezőkészségünk korántsem csalhatatlan, és bármely, benne tárolt esemény sokkal kisebb valószínűséggel, illetve részlethűséggel zajlott le, mint gondolnánk. Megfelelő szuggesztiókat elhintve pl. akár olyan gyermekkori eseményekkel kapcsolatos emlékeket is fel tudnak idéztetni velünk, amelyek sosem történtek meg.



Science, Bitches!

Az emlékezés ugyanis kicsit sem hasonlít egy korábban felvett videófilm ismételt lejátszásához: emlékeink nem olyan statikus módon tárolódnak, mint a fájlok egy számítógép merevlemezén. Ahelyett, hogy kőbe – vagy jelen esetben agyszövetbe – vésett tények lennének, folyamatos átszerkesztés alatt álló történetként tekinthetünk rájuk. A saját, személyes történetünkként, amely annak függvényében változik, akik épp a jelen pillanatban vagyunk.

A felidézés egy aktív, dinamikus, rekonstruktív folyamat, amely ennek köszönhetően hajlamos a torzulásra. Rutinszerűen. Mint már említettük, ez egyrészt annak köszönhető, hogy az emlékképek előhívása eddigi tudásunk és tapasztalataink, illetve jelenlegi elvárásaink, céljaink szűrőjén keresztül történik. Magyarul mondva: ha eddigi tapasztalataink alapján, illetve a felidézés céljával összhangban úgy gondoljuk, hogy egy múltbéli eseménynek egy adott módon kellett volna történnie, akkor arra úgy is fogunk emlékezni.

Emlékeink felidézésekor valójában nem az adott eseményre emlékezünk, hanem a legutolsó alkalomra, amikor azt megpróbáltuk felidézni.

Amennyiben bármiféle hézag van jelen az előhívott emlékképben, memóriánk automatikusan kitölti azt jelenlegi ismereteink, hiedelmeink és elvárásaink függvényében – folyamatosan igazodva a világról alkotott aktuális képünkhöz.

És az ilyen hézagok megléte nagyon is általános, hisz nemcsak emlékezőkészségünk, érzékelésünk is foghíjasan működik – a bennünket körülvevő információáradatnak csupán töredékét képes felfogni, a hiányzó részeket kipótolja.



Science, Bitches!

A folyamatos újraírás tetejében az idő múlásával emlékeink még ki is kifakulnak, elveszítik részletgazdagságuk és specifikus voltuk, általánosabbá válnak a különböző kontextusokban történő folyamatos előhívásnak és ismételt bevésődésnek köszönhetően.

Az effajta, állandó újraszerkesztés pedig öntudatlanul is megtörténik, hisz új információ szerzésekor, a friss emléknyomok berögződésekor automatikusan előhívódhatnak azok szempontjából releváns

korábbi emlékek. Az újonnan bevitt adatok pedig átszínezhetik régebbi, fakóbb társaikat, megváltoztatva azok eredeti tartalmát. Amely, ha belegondolunk, már nem is az eredeti, hanem egy elvárásaink és céljaink függvényében számtalanszor előhívott, újragondolt és átszerkesztett változat.

Ha ez valakit megnyugtat, a hamis emlékképek létrejötte nem szükségszerűen rossz dolog. Vagy éppen, hogy pont ez a szükséges rossz, legalábbis túlélésünk érdekében. Hisz memóriánknak nem feltétlenül az a funkciója, hogy pontosan tudjunk emlékezni a gyermekkorunkra – hanem, hogy támogasson a minél helyesebb döntéshozatalban, aktuális viselkedésünk irányítva.

De mi az összekötő kapocs a tudatos álmodás és a téves emlékek létrejötte között?

Erről egyelőre csak spekulálni tudunk. Álmodás közben memória konszolidáció (emléknyom bevésődés) zajlik anélkül, hogy ennek tudatában lennénk. Egy éber álomban azonban nagyon is öntudatunknál vagyunk, aminek következtében talán elmosódik a határ az álom, illetve az emlékezet között, mivel valós időben aktív részeseivé válhatunk az emléknyom bevésődés folyamatának. Téves emlékeink megeshet, hogy tudatos álmainkból származó memória szilánkok lennének: saját neurobiológiánk melléktermékei, amelyeket mi hozunk létre éberré válásunkkal.

2.2 Az éberré válást övező városi legendák

Az előző fejezetben szó volt a tapasztalatcseréről, és az online fórumokról mint erre alkalmas helyszínekről. Az ezekhez való csatlakozás azért is jó móka, mert a netes diskurzusokat olvasgatva számos megmosolyogtató városi legendára bukkanhatunk a tudatos álmodással kapcsolatban.

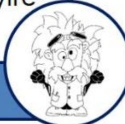
Nálam az abszolút befutó az a feltételezés, hogy ha (tudatos) álmainkban meg találnánk halni, akkor azzal egyidőben a való világban is elkezdünk oszladozni. Azt nem tudom, honnét származik a teória, de a megálmodója valószínűleg hitt a túlvilággal való kommunikáció lehetőségében is. Lévén megbízható fülest ezzel kapcsolatban csak egy ténylegesen elhunyt személytől kaphatott.

Apropó, keresztrejtvények… tényleg segítenek meggátolni az időskori elbutulást?

Az ezzel kapcsolatos tanulmányok egymásnak ellentmondó eredményekről számolnak be. Vannak, amelyek arra a következtetésre jutnak, hogy semmilyen pozitív hatásuk nincs. Mások, bár kimutatják, hogy késleltetik a leépülést, azt is leírják, hogy a folyamat beindultával az lényegesen gyorsabb lesz.

Ha ez nem lenne elég, könnyen megeshet, hogy a keresztrejtvény fejtéssel csak egy bizonyos mentális izmunkat tréningezzük – azt, amely a szavak felidézéséért felel. Azt leszámítva nem tudjuk befolyásolni, hogy mennyire vágjon az eszünk a kor előre haladtával.

Science, Bitches!



Függetlenül attól, hogy van-e valamilyen káros hatása egészségünkre, a tudatos álmodás gyakorlásakor olyan, szunnyadó agyterületeket aktiválunk, amelyeket az anyatermészet – genetikai kódunk manipulálásán keresztül – okkal tart inaktív állapotban.

Éb(e)ren álmodom

Állítják a hozzáértők. Ezek után, ha azon kapnád nagyanyádat, hogy keresztrejtvényt fejt – amely köztudottan remek agytorna, és késlelteti kognitív funkcióink romlását idősebb korunkban – próbáld elterelni valahogy a figyelmét, miközben kiveszed a kezéből a rejtvényújságot. A végén még idős korára véletlenül aktiválni fog valamilyen nem kívánt agyterületet, amelytől csak még kezelhetetlenebbé válik. Vagy világuralomra talál törni.

Gondolom már percek óta feltett kézzel feszengsz a széken, és alig várod, hogy szembesíts a ténnyel, hogy az előzőleg pont arról beszéltem, hogy a tudatosan álmodók magasabb agytérfogattal és aktivitási szinttel bírnak egy adott agykérgi területükön. Ez így is van, legalábbis a tanulmány alapján, amelyre hivatkoztam. Ott azonban nem volt szó eredetileg inaktív agyterület felébresztéséről, csak az olyan emberekkel való összehasonlításról, akik nem foglalkoznak a tudatos álmodással.

Egyébként is kíváncsi vagyok rá, egész pontosan melyik agyterületeink inaktívak? Ennek apropóján beszéljünk egy másik közkedvelt városi legendáról, miszerint agyunknak csak 10%-át használjuk. Azt nyugodtan kijelenthetjük, hogy ma még nem tudunk az összes agyi régióhoz konkrét funkciót rendelni, illetve nem feltétlenül ismerjük az egyes területek összes funkcióját. De ez nem jelenti azt, hogy azok csak dísznek vannak a koponyánkban. A mindannyiunkban ott lakozó evolúcióbiológus különben is nagyon jól tudja, hogy túlélésünk és fajfenntartásunk szempontjából megengedhetetlen luxus lenne kihasználatlan testrészeket, vagy szerveket viselni. Ez különösen igaz az agyra, amely testtömegünkhöz viszonyított elenyésző mérete ellenére igazi torkos kis üzemanyag nyelő.

A szunnyadó agyterületek aktiválásával nyerhető paranormális képességeim megjelenése is még mindig várat magára. Sem levitálni nem tanultam meg az utóbbi évek során, sem a jövőbelátást nem sikerült tökélyre fejlesztenem. Sőt, még csak mások gondolataiban sem tudok olvasni – szerencsére.

A tudatos álmodás királyi út a megvilágosodáshoz vagy spirituális kiteljesedéshez. Ez egy ellentmondásos nézet, amellyel saját életfelfogásunk/neveltetésünk függvényében fogunk egyet érteni vagy ellenkezni. Talán létezik egy olyan tendencia a gyakorlók körében, amely a kezdeti örömszerzési fázist követően az ilyen, spirituális irányba való fordulást mutatja. Mindemellett az önfeledt szórakozással sincs semmi baj, és nem kell, hogy kisebbségi érzésünk támadjon, ha nem ébred fel bennünk a „komolyabb” dolgok iránti igény (a szunnyadó agyterületeink mintájára).

Ha éjszakáinkat alvás helyett azzal töltjük, hogy álmainkban teszünk-veszünk, reggelre kialvatlanul és fáradtan ébredünk. Ez elméletben jól hangzik, hisz egy rohangálással töltött nap végére fizikálisan és mentálisan is le tudunk fáradni. Alvás során azonban a regeneráció a delta fázisban történik, nem a REM-ben, amelyben álmaink nagyobb része játszódik. Egy tudatos álomból különben is általában jókedvűen és energizálva ébred az emberek többsége. Egy kusza, irányítatlan és alapvetően nyomasztó légkörű álmokkal töltött éjszaka hatását az ébredésedre, illetve a napodra Te is könnyedén meg tudod figyelni. Garantálom, nem a fenn említett pozitív tüneteket fogod tapasztalni.

És végül, de nem utolsó sorban: tudatos álmaink egész életöltőnyi hosszúságúak lehetnek. Állítják egyesek. A fizikai, illetve álomvilágunkban megtapasztalható idősík összehasonlítására azonban sajnos nem áll rendelkezésünkre megfelelő módszer.

Az élethosszig tartó álmok átélésére – az idő szubjektív érzékelésén túl – talán az lehet a magyarázat, hogy montázsokban álmodunk. Az ébredést követően – vagy már álmodás közben – egy folytonos narratívával látjuk el a történéseket. Az eredetileg különálló képkockákat kerek történetté fonjuk.

Ugyan léteznek tanulmányok, amelyek a számolás, illetve különböző motoros feladatok – pl. guggolás, sétálás – végrehajtásához szükséges időt hasonlították össze a valós életben, illetve álmainkban, ezekből messzemenő következtetéseket nem lehet levonni, hisz nagyon rövid időtartamot vizsgáltak.

Mindenesetre arra jutottak, míg az alvó és éber állapotban végzett számolások mindkét idősíkon megközelítőleg ugyanannyi időt vettek igénybe, a tudatos álmokban végzett, izommunkát igénylő (motoros) feladatokat tovább tartott végrehajtani.

A különbségeket talán az izomrendszerünktől érkező visszajelzés hiánya okozhatja. Vagy alvó agyunk egyszerűen csak csökkent lelkesedéssel szimulál guggolásokat és gimnasztikai rutinokat az éjszaka közepén… Bár erre a következtetésre nem a kutatók jutottak…

Science, Bitches!



Abban az elméletben is látom a rációt, amely szerint álmodó agyunknak erőforrásai szabadulnak fel annak köszönhetően, hogy ilyenkor nem kell a külvilágból beérkező információkat feldolgoznia. Emiatt kvázi kötöttségek nélkül, a maga tempójában dolgozhat, és sokkal több mindent zsúfolhat bele egy adott ideig tartó álomba, mint amivel az ébrenlét során képes megbirkózni. Különösképp, ha nem kell olyan részletgazdag, minden érzékszervünket magába foglaló élményt nyújtania.

Azt se felejtsük el, hogy a külvilág információinak hiányában nem csak a plusz feldolgozandó adathalmaznak mondunk búcsút, hanem az idő múlásának érzékelésére szolgáló viszonyítási alapoknak is. Azok nélkül pedig elég nehéz lenne objektíven megítélni álmaink valós hosszát.

2.3 Paranormális? Nem para:normális… Az alvásparalízis

Az alvás REM fázisában szervezetünk akaratlagosan mozgatható izmaiban általános atónia/reakcióképtelenség figyelhető meg. Magyarra fordítva: izmaink működésképtelenek, bénult állapotuk miatt nem tudjuk használni őket. Ez annak köszönhető, hogy nyúlt- és gerincvelőnkben izmainkat szabályozó, gátló neurotranszmitterekkel (glicin és GABA) működő idegsejtek aktiválódnak. Amíg ezek az idegsejtek időről időre nyakon löttyintik muszkulatúránk bénító koktéljukkal, átmeneti alvásparalízisben fogunk heverni.

Bár a mozgásképtelenség gondolata riasztó lehet, ha jobban belegondolsz, még riasztóbb lenne, ha alvás közben képesek lennénk kivitelezni az álmainkban átélt mozdulatainkat. Nemcsak riasztó, hanem ön- és balesetveszélyes is. Jelentősen lerövidítené a várható élettartamodat, ha éjszaka öntudatlan sétára indulnál a tízemeletes tetejét is útba ejtve. Ha ez nem lenne elég, valószínűleg viszonylag kevés önkéntes vállalkozna, hogy egy ágyban aludjon veled, ha akciódúsabb álmaid során állandóan őket használnád boxzsáknak.

Éb(e)ren álmodom

Ha volt már szerencséd megtapasztalni az alvásparalízist, valószínűleg elég mély nyomokat hagyott benned ahhoz, hogy emlékezz rá. És hogy ne kérj belőle többet... lévén ilyenkor úgy térünk magunkhoz, hogy még mindig a fenn ismertetett REM fázissal kapcsolt izombénulás állapotában vagyunk. Nemcsak mozogni nem tudunk, de a szemünk sem tudjuk kinyitni. Segítségért sem tudunk kiáltani, hisz hangképző szerveink sem működnek. Annak ellenére, hogy testünk anélkül is remekül tud lélegezni, hogy mi ennek különösebb figyelmet szentelnénk, ilyenkor hallucinálhatunk légszomjat vagy légzésképtelenséget. Mindezt teljesen tiszta tudattal párosulva.

Bénultan ébredni rémisztő élmény tud lenni. Az állapothoz társuló életszerű hallucinációk és tehetetlenség érzése pedig megfelelő táptalajt biztosítanak a közhiedelemben és mondavilágban meghonosult olyan természetfeletti/paranormális jelenségek átéléséhez, mint a földönkívüliek általi elrablás vagy szellemek és démonok általi zaklatás. Remélem mindenki számára világos, hogy ezzel nem azt akarom mondani, hogy ezek valós dolgok. Vagy valótlanok. Itt csak arra gondolok, hogy a jelenséget megtapasztaló számára hatnak valóságként.

Elménk nagyon kreatív tud lenni B-kategóriás horrorfilm forgatókönyvek írásakor, ha kellőképpen bepánikol. Saját horkolásunk érzékelhetjük valamilyen síron túli lény hörgéseként, a füledben doboló vért az ágyad felé közeledő, fenyegető léptekként. Innentől már csak egy lépés, hogy egész kis történetet kerekíts az élményből, amelyet teljesen valószerűként élhetsz meg. Ennek természetesen nem kell feltétlenül rémisztőnek lennie. Hallucinálhatjuk azt is, hogy megszállt bennünket a Szentlélek. Így sokkal könnyebb megmagyaráznunk pl. azt, hogyan eshettünk teherbe, annak ellenére, hogy önmegtartóztató életmódot folytatunk.

És még kételkedtél benne, hogy a tudatos álmodásnak gyakorlati hasznát veheted a mindennapokban?

Gondolom, ezek után nemhogy ízelítőt nem szeretnél belőle, hanem hallani sem akarsz az egészről. A jelenségről mégis érdemes beszélni, hisz a véletlenszerű, ébredéshez kapcsolt megtapasztalása mellett olyankor is átélhetjük, ha valamilyen tudatos álom elérését célzó technikát gyakorlunk. Jó hír, hogy nem kell feltétlenül találkoznod vele, hisz léteznek a paralízist megkerülő módszerek is. Még jobb hír, hogy ha mégis szerencséd lenne hozzá, és képes vagy megzabolázni a rád törő pánikrohamot, VIP belépőhöz juthatsz a tudatos álmodás világába.

Amennyiben szeretnéd kihasználni ezt a remek lehetőséget a tudatosulásra, az első és legfontosabb teendőd, hogy ne pánikolj. Testünk minden nap órákat tölt ebben az ideiglenes, bénult állapotban anélkül, hogy tudnánk róla. Az egyetlen különbség, hogy most nagyon is tisztában vagyunk a mozgásképtelenség tényével. Azt viszont valószínűleg nem is sejtjük, hogy tudatunk ilyenkor valahol félúton jár az ébrenlét és álmok világa között. Ha képesek vagyunk megőrizni a nyugalmunkat, visszatérhetünk oda – immáron tudatosan – pl. egy korábbi álom eseményeit vagy egy előre eltervezett álomjelent történéseit vizualizálva. Vagy egyszerűen csak megpróbálhatunk oldalra gurulni, felállni, esetleg kilebegni, csúszómászóként kisiklani magunkból! Mentális izmainkat használva, vizualizálva a mozgást. Gépiesen ismételve, anélkül, hogy túlgondolnánk.

Ezzel rengeteg fáradságtól tudjuk megkímélni magunkat, hisz azért, hogy szándékosan, öntudatunknál maradva át tudjunk lépni más tudatállapotba, gyakran eléggé meg kell dolgoznunk. Ilyenkor viszont a munka oroszlánrészét már elvégezték helyettünk: testünk relaxált állapotban van, elménk mit sem törődik a fizikális érzékszerveinktől jövő információkkal. Helyettük más forrásokból építkezve alakítja ki megtapasztalt valóságunkat. Rajtad áll, hogy az milyen lesz.

Ha már az alvásparalízis szó hallatától is a hideg futkos a hátadon, iktasd ki a rizikófaktorokat, amelyek növelik megtapasztalásának esélyét!

Ilyenek pl. a túlzott koffeinfogyasztás, fizikális túlhajtottság, stressz, nem megfelelő alváshigiéniás szokások (rendszertelen bioritmus), háton alvás vagy nagyobb horderejű változások életünkben.

Hacsak a genetikai lottón nem nyertél szerencsétlen géneket, a paralízis elkerüléséhez elméletileg nincs más dolgod, mint ezekre odafigyelni.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



Ha mégis úgy döntenél – vagy nem döntenél, hanem ösztönből cselekednél –, hogy inkább szeretnél minél előbb kikerülni ebből az állapotból, az első és legfontosabb teendőd, hogy ne pánikolj... Erről sokszor könnyebb beszélni, mint kivitelezni, de segít, ha tisztában vagyunk vele, hogy fizikálisan nem eshet bántódásunk.

Ahogy már az előzőekben kiderült, tudatunk ilyenkor valahol félúton jár az ébrenlét és álmok világa között. Most az előbbi irányába fordulva valahogy jeleznünk kell agyunk felé, hogy szüntesse meg izmaink bénultságát, hisz mi már ébren vagyunk. A legegyszerűbb, ha ehhez apró mozdulatokat próbálunk kivitelezni pl. lábujjunkkal, arcizmainkkal vagy nyelvünkkel. Ha Uma Thurman-nak sikerült a Kill Bill első részében hosszú évek kómájának mozdulatlansága után, nekünk is menni fog!

A paralízis során megtapasztalt hallucinációk biológiai vonatkozásai napjainkra már tisztázottak. Egy mókás elnevezésű központi idegrendszeri terület, az amygdala által vezéreltek, amely egy, a félelmi reakcióink szabályzásában szerepet játszó agyi struktúra. Amely többek közt a környezetünkben jelenlevő potenciális veszélyforrásokra adott „Harcolj vagy menekülj!" válasz reakciónk beindításáért felel. Bénultan ébredni valószínűleg kielégíti a „potenciális veszélyforrás" kritériumot, a rajtunk eluralkodó tehetetlenség érzése pedig elősegítheti a nemkívánatos, démoni hálótársak érzékelését.

A jelenséggel való megbarátkozást segítheti, ha meghányod-veted a tényt, hogy alvásparalízisen egyébként is minden éjszaka átesel, csak ennek általában nem vagy tudatában – még azelőtt álomba merülsz, hogy célba érnének a vázizmaid lebénító jelmolekulák. Hogy reggelente mégis teljesen működőképes muszkulatúrával ébredsz, szerintem azért elég bizonyíték arra, hogy semmi természetfeletti, veszélyes vagy kóros nincs a dologban.

A paralízis-krízis hatékony lereagálása érdekében először mentálisan be kell gyakorolnod, mit fogsz tenni legközelebb, amikor ilyen helyzetben találod magad. Légy türelmes! Beletelhet egy kis időbe, mire hozzászoksz a bénultság érzetéhez, és képes leszel ilyenkor – viszonylag – tiszta fejjel gondolkodni, illetve bármiféle elhatározást felidézni. Még az állapottal való évtizedes ismeretség után is lehetnek epizódok, amelyek felkészületlenül érnek. Ezt saját tapasztalataim alapján is megerősíthetem.

2.4 Téves ébredések

A téves ébredések az ébredés illúziói: olyan realisztikus vagy hiperrealisztikus álmok, amelyekben meg vagyunk róla győződve, hogy a felébredtünk fizikai valóságunkban, miközben valójában még mindig álmodunk. Tévesen megkezdett napunk egészen addig folytatjuk, amíg valami miatt ténylegesen fel nem ébredünk. Persze az is megeshet, hogy a téves ébredés során gyanútlanul visszafekszünk aludni, és amennyiben semmi szokatlan nem történt velünk álmunkban, a valós ébredést követően meg is feledkezhetünk róla.

A jelenség önállóan is megnyilvánulhat, de egy tudatos álmot követően is gyakran élhetjük át az ébredés illúzióját – ami nem csoda, hisz az ilyenkor felébredve, felfokozott érzelmi állapotunkban általában eszünkbe sem jut az azonnali valóságtesztelés, így észre sem vesszük, hogy még mindig egy álomban vagyunk. Ami az ébredésről szól.

Mivel ilyenkor környezetünk teljesen reális másolatába csöppenhetünk, nem csoda, ha hajlamosak vagyunk ébrenlétünk tényéről teljesen meggyőződve, gyanútlanul szürcsölgetni reggeli kávénkat. Míg be nem villan, hogy reggelente nem is szoktunk kávét inni. Vagy a kezünkben levő bögrét épp a napokban törtük el és űztük a kukába – a potenciálisan megjelenő anomáliák tárháza végtelen. Általában csak akkor tűnik fel, hogy valahol kilóg a lóláb, amikor végre valahára elkezdenek csikorogni a kritikus gondolkodásért felelős fogaskerekeink.
A felismerés által okozott sokk hatására esetenként azonnal kilökődhetünk az álomból, a start mezőt jelentő hálószobánkban találva magunk, ébredési pozícióban. A következetlenségek detektálása azonban nem alapfeltétele az epizód megszakadásának – a szimuláció spontán is ránk omolhat, hogy azután a hátrahagyott romjain sóbálvánnyá dermedve hüledezhessünk arról, mi is történt velünk valójában. De a turpisság tényét felismerve akár tudatos álomként is folytatódhat.

Az alvásparalízissel ellentétben a téves ébredéseknek nincs széles körben elfogadott tudományos magyarázata. Lehetséges kiváltó okként egyrészt a következő napunk eseményeivel kapcsolatos aggódást/szorongást szokták említeni – elménk ilyenkor megpróbálhatja szimulálni a ránk váró borzalmakat, esélyt adva a gyakorlásra. Másrészt az alvás fragmentációra (az alvási ciklusok normális menetrendjét megszakító éjszakai ébredésekre) szoktak ujjal mutogatni a bűnbakot keresők. Mondván, hogy annak következtében agyunk tudatunkat, illetve élénk álmokat létrehozó területei egyszerre kerülnek aktivált állapotba.

Annak ellenére, hogy nem tudjuk biztosan, mi áll a hátterükben, a téves ébredéseknek két kategóriáját is el tudjuk különíteni:

- Az **1-es típusú** téves ébredések esetén annak ellenére érzékeljük valósnak közvetlen környezetünk, hogy az nem a megszokott helyiséget reprezentálja. Esetleg valamilyen más, bizarr komponens valódiságát mulasztjuk el megkérdőjelezni.
- **2-es típus** esetén pedig, bár az álombeli környezet teljesen hű mása a fizikálisnak, nem tudunk megszabadulni az érzéstől, hogy valami nincs rendjén – azt viszont nem tudjuk megfogalmazni, hogy konkrétan mi.

Az ébredés illúziójának felismerésekor ismét válaszúthoz érkezünk annak kapcsán, hogy mit is kezdjünk e kéretlen ajándékkal.

Ideális esetben, amennyiben úrrá tudunk lenni ránk törő érzelmeinken, és rendelkezünk a szükséges éberségi szinttel, akár tudatos álomként is folytathatjuk tévesen megkezdett napunk. Amelyből azután úgyis fel fogunk ébredni – ezúttal (remélhetőleg) ténylegesen.

Hogy minél előbb nyakon tudd csípni az alattomosan rád leselkedő téves ébredés epizódokat, megpróbálkozhatsz az alábbiak valamelyikével:

- Az első dolog, amelyet józan paraszti eszünk diktálhat, az az ébredést követő azonnali valóság tesztelés. Érdemes olyan tesztet választani, amely zavartalanul beleillik reggeli rutinodba. Pl. leellenőrizheted az ébresztődön látott számjegyeket vagy a fürdőszobába érve tüzetesen megvizsgálhatod tükörképed.

- Figyelj oda a reggeli ébredést követően rád törő érzetekre. Ilyenkor általában jól meg tudjuk különböztetni a fizikai valóságot álomvilágunktól – így ha kétségeid vannak aktuális környezeted kapcsán, valószínűleg még mindig álmodsz. Bármilyen életszerű is legyen a téves ébredés során megtapasztalt miliő.

> Ha állandóan kimenne a fejedből a tesztelés szükségessége, ragasztgasd tele a megszokott reggeli útvonalad emlékeztetőkkel, vagy próbáld megedzeni prospektív memóriád!
>
> Igyekezz hasznát venni a kiplakátolt jegyzeteknek, ne hagyd őket figyelmen kívül!
>
> **Bagoly mondja verébnek, hogy...**



- Felkeléskor járd körbe a lakásod helyiségeit! Az „új” környezetbe való kerülés növelheti az anomáliák megjelenésének esélyét – így pl. könnyen rábukkanhatunk kiszelektált berendezési tárgyainkra. Vagy épp lakótársainkra. Elménknek ilyenkor ugyanis a fizikai valóság újabb és újabb hiteles kópiáit kell előállítania, amely növeli a hibázás valószínűségét.

Amennyiben teherként élnéd meg a téves ébredéseket, mert pl. ilyenkor a hétköznapi helyett kényelmetlenül szokatlan dolgokat élsz át, megkísérelheted előmozdítani a tényleges ébredés bekövetkezését.

Az alvásparalízisből való kitöréshez hasonlóan megpróbálhatsz a fizikális testedre koncentrálni, az irányítás elnyerése érdekében megmozdítva valamelyik végtagod vagy egyéb testrészed. A kizökkentéshez figyelmed egyetlen álombéli dolog részleteire való összpontosításával, vagy összetettebb feladatok elvégzésére tett kísérletekkel is hozzájárulhatsz. Ezzel elméletileg rövidre zárhatod agyi áramköreid álombéli, hamis másolatait, hogy az eredetiek működését beindítva segítsd a tényleges felébredést.

Éb(e)ren álmodom

Elsőre talán pazarlásnak tűnhet a tudatosulásra lehetőséget adó kéretlen ajándék visszautasítása, de egymás utáni téves ébredéseket feltételezem, elég nyomasztó lehet átélni. Személy szerint egyszer tapasztaltam meg többemeletes téves ébredést, így a földszintes alkalmakon teljesen jól szórakozok. Pl. amikor a berendezési tárgyaim valamelyikéről – a számítógépes játékok grafikai hibáihoz hasonlóan – részlegesen hiányzik a fedő textúra.

Kevésbé szerencsés oneironauta társaink viszont számos beszámolóval szolgálnak arról, milyen érzés téves ébredések egymást követő, személyes bejáratú észvesztőjében bolyongani. Az első néhány alkalom még mókás lehet, de a sorozatban érkező ötödik-hatodik epizódnál már gondolom Neked is a hideg futkosna a hátadon, és egyre kétségbeesettebben próbálnál visszajutni a biztonságot és stabilitást jelentő fizikai valóságodba – csak hogy ismét egy hamis másolatban ébredve találd magad. Nem árt, ha akad néhány trükk fegyvertárunkban az ilyen alkalmakra.

Az én, eddigi egyetlen alvásparalízis-téves ébredés füzérem pedig így nézett ki:

A történet úgy indult, hogy reggel teli hólyaggal, paralizálva ébredtem, és ilyenformán megpróbáltam belőle kitörni, majd a mosdó felé venni az irányt. Ennek az lett a vége, hogy látszólag felébredtem, de a galériáról lekecmeregve, a megkönnyebbülésig vezető úton mindig megszakadt a kép – úgyhogy igazából csak tévesen. Ilyenkor ismét paralízisben, az ágyban fekve találtam magam, amiből rövidebb-hosszabb vergődés után megint csak tévesen ébredtem. Majd a fürdőszoba felé menet félúton ismét "felébredtem", paralízisben, az ágyamban.

Ez négyszer-ötször ismétlődött, és a végén már annyira frusztrált a dolog, meg annyira feszített a hólyagom, hogy eldöntöttem, most akkor ezt inkább elengedem (már a hólyagom tartalmát)… az majd biztosan ténylegesen felébreszt, ha összehu**ozom magam. De - sajna - ez sem sikerült, úgyhogy a végén már segítségért ordibálva vergődtem a paralízisem béklyójában. Kis idő elteltével, kb. zéró látási viszonyok mellett szeparálódtam a testemtől és leestem a galéria lépcsőjén. De ahelyett, hogy koppantam volna a padlón, átzuhantam rajta – amitől aztán ténylegesen felébredtem.



- A tudatos álmodásról számos érdekes, és nem kevésbé megmosolyogtató városi legenda terjedt el a köztudatban. Bizonyíték azonban ezek egyikére sincs, így vétek lenne hagyni, hogy alaptalan rémhírek riasszanak el az éberré válás megtapasztalásától.

- Egy érzelmileg és mentálisan egészséges személy különösebb kockázatok nélkül vetheti magát bele a gyakorlásba. Amennyiben viszont bármiféle mentálhigiénés, pszichológiai vagy pszichiátriai problémánk lenne, igyekezzünk előbb azok megoldására összpontosítani. Így el tudjuk kerülni, hogy valamilyen váratlan formában találkozzunk szembe velük tudatos álmainkban.

- Az éberré válás talán egyedüli nem kívánatos mellékhatása, hogy gyakoribbá teheti **téves emlékek** keletkezését – amely egyébként egy „normális” jelenség, és memóriafolyamataink tökéletlenségéből ered. Tudatalattinkban való kalandozásunkkal mindössze ennek felerősödését idézhetjük elő.

- Szintén érdemes tudatában lenni saját álomvilágbeli attitűdünknek. Bár a megtapasztalt dolgok nem „valósak” fizika valóságunk viszonylatában, tetteink következményei nagyon is azok lehetnek. Agyi áramköreink ugyanis vajmi kevés különbséget tesznek éber álmodás és ébrenlét között, így éjszakai kalandozásaink során kialakuló szokásaink át fognak szivárogni mindennapjainkba.

- Az alvás REM fázisában szervezetünk akaratlagosan mozgatható izmai működésképtelenek, átmenetileg „le vagyunk bénulva”. Ez egy normális, központi idegrendszer által szabályozott folyamat, amelyen minden éjszaka átesünk, csak általában nem vagyunk tudatában. Amennyiben viszont mégis magunkhoz találnánk térni ilyenkor, az **alvásparalízis**nek nevezett jelenséget tapasztalhatjuk meg. Amely, bár rémisztő lehet, *teljesen veszélytelen*. A bénultság megszüntetéséhez egyszerűen csak vissza kell aludnunk vagy valamelyik végtagunk megmozdítására kell összpontosítanunk. Kalandosabb kedvükben lévők akár a tudatosulás ugródeszkájaként is fel tudják használni az ilyen alkalmakat.

- A **téves ébredés**ek egy másik szokatlan jelenség, amelyet megtapasztalhatunk a tudatos álmodással való ismerkedés során. Ezek a valósághű álmok az ébredés illúziói: átélésükkor meg vagyunk róla győződve, hogy fizikai valóságunkban ébredtünk, pedig valójában még mindig álmodunk. Téves ébredéseket önállóan, de egy tudatos álmot követően is gyakran átélhetünk. Érdemes résen lennünk a ránk leselkedő téves ébredések kapcsán, hisz ha „tetten tudjuk érni” őket, azzal egyidőben tulajdonképpen az éberré válás gondját is letudjuk.

3. Alapfelszerelés

Tudatosulást elősegítő technikák után kutatva könnyen ráfuthatunk önjelölt szakértők által írt top listákra, amelyek a különböző indukciós módszereket állítják hatékonysági vagy fontossági sorrendbe. Ez az önjelölt szakértő nem érti, ezek mi alapján lettek összeállva, mert a bizonyíték forrása általában nincs feltüntetve. De egyetért azzal, hogy vannak olyan, alapvető módszerek, amelyek nagyjából mindenkinél ugyanolyan hatékonysággal kell, hogy működjenek, illetve minden oneironauta eszköztárában ott kell, hogy legyenek.

Ezek egyrészt segítenek abban, hogy bensőségesebb kapcsolatba kerüljünk álmainkkal, amelyre szükségünk is van, hisz kultúránkban azoknak semmiféle jelentőséget nem tulajdonítunk. Sőt, az elidegenülést már gyermekkorban elindítjuk, hisz rémálmukból felriadó csemetéink is azzal nyugtatgatjuk, hogy „Ez csak egy álom volt."

Másrészt ráébresztenek az elménkben uralkodó folyamatos hangzavarra és csapongásra, amelynek nem hogy különösebb jelentőséget nem tulajdonítunk, hanem javarészt még csak tudatában sem vagyunk.

Emellett igyekeznek megteremteni a megfelelő külső, környezeti, illetve belső, élettani feltételeket a tudatosuláshoz, ezzel is növelve próbálkozásaink sikerének valószínűségét.

Végül pedig arra is felkészítenek, hogyan találjuk fel magunk az újszerű közegben, amelybe az éberré válást követően belecsöppentünk, hogy lehetőleg a legtöbbet hozhassuk ki álomvilágban tett kiruccanásunkból.

3.0 Alváshigiénia

Bár valójában nem technika, és gyakran aggasztó hanyagsággal egyszerűen átsiklunk felette, a megfelelő alváshigiénia éberré válásunk alapfeltétele. Alváshigiénián azon szokásaink összességét értjük, amelyek segítenek abban, hogy elaludjunk, illetve az éjszaka folyamán úgy is maradjunk, másnap pedig kipihenten ébredjünk. Hogy azután képesek legyünk funkcionális, empatikus, vagy legalábbis saját megítélésünk szerint vállalható emberi lényként viselkedni. (És estére bűntudat nélkül nyugovóra térni – az úgyis csak álmatlanságot okozna.)

Ugyan azzal kapcsolatban megoszlanak a vélemények, miért alszunk – vagy álmodunk, ha már itt tartunk –, azon kevesen vitatkoznának, hogy az alvás biológiai szükséglet: a tartós alvásmegvonás mind testi, mind lelki jólétünket negatívan befolyásolja. Nem megfelelő alváshigiéniás szokások birtokában pedig saját tudatosulási esélyünk fogjuk csökkenteni, hisz elegendő mennyiségű alvás nélkül kevesebbet fogunk álmodni. Álmok nélkül meg – a megfelelő közeg hiányában – elég nehéz lenne tudatosulni.

A rövidtávú alvásmegvonás következményeinek listáján ott vannak kognitív képességeink hanyatlása, szív-érrendszeri problémák, legyengült immunrendszer, emésztési zavarok, elhízás, depresszió, krónikus fáradtság stb. A huzamosabb ideig fennálló kialvatlanság hatásait ugyan etikátlan lenne kísérletesen vizsgálni, de borúlátóbb becslések a cirkadián ritmust, illetve alvási ciklusaink menetrendjét szabályozó idegsejtek pusztulását sem tartják kizártnak. Idegrendszerünk pedig nem tartozik a leghatékonyabb szövetek közé, amikor az elhalt sejtek pótlásáról van szó.

A napi alvásigény ugyan egyénfüggő, és számos tényező befolyásolja, de legtöbbünknek valószínűleg szüksége van 7-9 óra pihentető alvásra testi-lelki egészségünk megőrzése érdekében. Még ha jelenlegi életvitelünkből kifolyólag ez nem is valósítható meg mindig, számos apró, különösebb energiabefektetést nem igénylő trükköt bevethetünk, hogy a pihenésre szánt idő tényleg pihentető legyen.

Amennyiben elég mélyre ásunk a tudományos irodalomban, találni fogunk arra vonatkozó statisztikát, hogy a helytelen alváshigiénia (nehezen emészthető ételek fogyasztása, képernyők bámulása lefekvés előtt, rendszertelen időpontokban megejtett alvás) szignifikánsan csökkenti a tudatos álmok gyakoriságát. De tudományos szakirodalom nélkül is megtapasztalhatjuk a saját bőrünkön, milyen következményei vannak a megfelelő mennyiségű és minőségű napi pihenés elmulasztásának. Így mindenképpen érdemes önvizsgálatot tartanunk alváshigiéniás szokásaink helyessége kapcsán.

Science, Bitches!



Lefekvésünk és ébredésünk idejét érdemes következetesen, minden nap ugyanarra az időszakra ütemeznünk. Mivel szokásaink rabjai vagyunk, ezzel akarva/akaratlanul elő tudjuk segíteni, hogy mindig ugyanabban a napszakban álmosodjunk el. Amit a napi biológiai ritmusunk szabályozó hormon, a melatonin megfelelő ritmusú elválasztásával tovább tudunk támogatni.

Ez a modern életvitelünkből adódó állandó fényszennyezésnek való kitettség miatt külön figyelmet érdemel. A melatonin elválasztás teljes sötétségben hatékony igazán, amelyet hajlamosak vagyunk ellehetetleníteni a mesterséges világítással, illetve elektronikai eszközeink képernyőjének estébe nyúló bámulásával. Intenzív fényforrások használata lefekvés előtt fél-egy órával megnehezítheti elalvásunk, illetve csökkenti annak pihentető voltát. A nem teljes fényhiányban és csendben töltött éjszakai órákról ugyanez mondható el. Egy szemfedő, illetve egy pár füldugó csodákra képes!

A lefekvés előtti személyes, relaxációt elősegítő szertartások szintén segítségünkre lehetnek. Legyen szó egy illatgyertya vagy füstölő meggyújtásáról, aromaterápiáról, gondolataink elcsendesítéséről, meditálásról, zenehallgatásról stb., ez az időablak remek lehetőséget biztosít alvókörnyezetünk optimális állapotba hozatalára. A megfelelő fény- és hangviszonyok mellett gondoskodjunk az optimális hőmérsékletről, illetve felesleges elektronikai eszközeink kikapcsolásáról! Arra ugyan szerintem nincs szükség, hogy szentéllyé avassuk fekhelyünk, de igyekezzünk azt kizárólag alvásra – illetve szexre, kreatívabb helyszín hiányában – használni. A TV nézést, olvasást, evést és egyéb, alváshoz nem kapcsolódó tevékenységet próbáljuk meg arra megfelelőbb helyen űzni.

Illetve megfelelő időben. A nehezen emészthető ételek, koffein tartalmú vagy alkoholos italok, illetve egyéb stimulánsok lefekvés előtti fogyasztása szintén nem javallott. Az elalvás előtti, intenzív testedzés ugyancsak keresztbe tehet. A rendszeres testmozgás ugyan elengedhetetlen a pihentető alváshoz, az ilyenkor felszabaduló endorfinok, illetve stresszhormonok még órákig keringésükben maradhatnak. És huzamosabb, álmatlan forgolódáshoz vezethetnek.

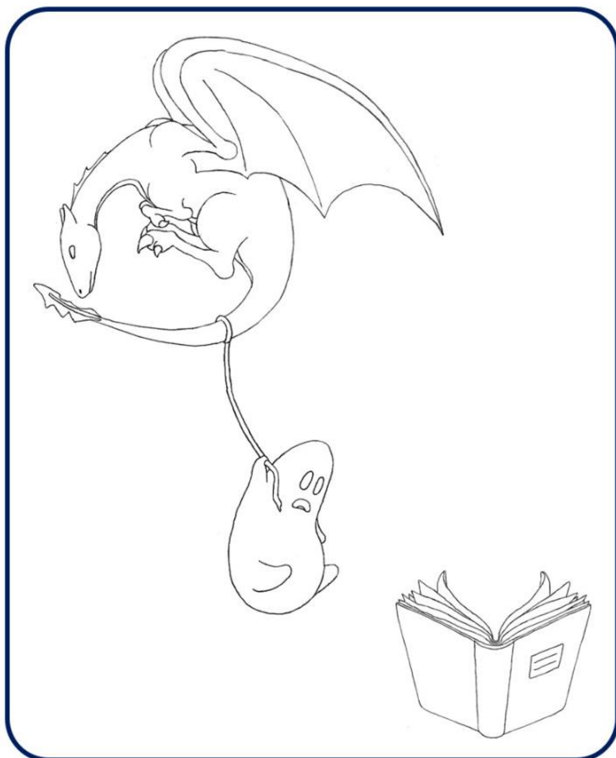
A fentiek nyilván csak irányadók, hisz egyéni biológiánk különbözőségeiből adódóan mindennapi tevékenységeink eltérő hatással lesznek alvásminőségünkre. Amennyiben biztosra akarunk menni, érdemes néhány hétig – az álomnapló mintájára – alvásnaplót vezetnünk, amely segítségével könnyen összefüggést találhatunk szokásaink és alvásminőségünk bármilyen irányú változása között.

Ha megpróbáljuk napi néhány óra alvással beérni, azzal megnövelhetjük pl. a tudatosulásra felhasználható **alvásparalízis** megtapasztalásának esélyét is. A tartós alvásmegvonás fenntartásához azonban emberfeletti erőfeszítésre vagy képességekre lenne szükségünk. Esetleg genetikai mutációra – a Dec2 génünkben, egész konkrétan. A népesség kb. 1% - a ugyanis annak köszönhetően beéri 4-5 óra alvással, látszólag mindenféle káros következmény nélkül.

Science, Bitches!



3.1 Álomnapló írás



Azzal kapcsolatban nem fogok számadatokkal dobálózni, hány százalékát és milyen gyorsan felejtjük el álmainknak ébredés után, mert szerintem ezt Te is könnyen megfigyelheted. Még ki sem törlöd a reggeli csipát a szemedből, és máris elillantak az éjjeli kalandozásaid emlékei – már ha nem jegyzed fel őket rögtön. Erre jó az álomnapló.

Emellett arra is, hogy javítsa az álmaid felidézésének képességét, azok atmoszférájának felismerését, illetve, hogy saját, ismétlődő álomszimbólumaidat rendszerezve személyre szabott valóságteszteket tudj gyártani. Pont ezek miatt érdemes ezzel a technikával nekivágni a tudatosulás elérésének.

Hogy hogyan?

Éb(e)ren álmodom

Pofon egyszerű: ébredést követően jegyezz fel mindent, amit képes vagy felidézni álmaidból! Amikor azt írom, mindent, akkor tényleg arra gondolok, hogy mindent. Történések, karakterek, helyszínek, színek, érzelmek, ízek, gondolatok, párbeszédek… vagy helyettük, kezdetben csak foszlányok. A lényeg, hogy eleinte ne próbáljuk meg ezek fontosságát megítélni – a jelentéktelennek tűnő részleteket se hagyjuk feledésbe merülni!

Ha Te is azon emberek közé tartozol, akik úgy gondolják, hogy nem álmodnak, ezzel az egyszerű módszerrel megbizonyosodhatsz róla, hogy tévedtél. Valószínűleg csak eddig semmiféle jelentőséget nem tulajdonítottál álmaidnak, így nem csoda, hogy még a létezésük gondolatát is elhessegetted Magadtól.

Most viszont megüzenjük a tudatalattinknak, hogy helycsere történt a fontossági sorrendben – pusztán ennyivel kiválthatod, hogy képessé válj egyre részletgazdagabb álmokat felidézni. Egy-két hét alatt a nulláról eljuthatsz a napi két-három, kerek történetté – vagy épp kusza montázzsá – dagadó álom feljegyzéséhez. Ekkorra már be fogod tudni azonosítani a bennük ismétlődő tartalmakat, aminek az előbb emlegetett valóságtesztek kialakításánál fogjuk hasznát venni.

Tippek & trükkök

Bár némelyikük triviálisnak tűnhet, az alábbi praktikák bevetésével sokkal hamarabb megtérülni láthatjuk a naplóírásba fordított energiát – adjunk nekik egy esélyt ahelyett, hogy csak legyintenénk rájuk!

- Álomnaplóként egy **erre a célra kitüntetett** jegyzet**füzet**et használj, amelybe egy csak erre használt **toll**al jegyzetelj! Ha mindenféle papírfecnire körmölnél, azzal csíráiban fojtanád el a szertartásosságot, amelyet épp most próbálunk kialakítani.

- Tartsd a naplót elérhető közelségben, és **ébredést követően** lehetőleg **a naplóírás legyen az első** dolgod! Persze fejben először végig futhatsz az álmaidban történteken, mielőtt nekilátnál feljegyezni őket.

- Lefekvés előtt **készítsd elő a terepet** a naplóíráshoz! Jelöld ki a következő bejegyzés helyét és dátumát, illetve, hogy mikor feküdtél le, esetleg ébredtél fel az éjszaka folyamán! Ez segíteni fog visszaemlékezni naplóírási szándékodra.

- Az esetleges interpretáció és a későbbi könnyebb visszakeresés érdekében **adj címet** az **álmaidnak**! A történet lényegét összefoglaló cím a narrációt is meg fogja könnyíteni.

- Mindig **jelen időben** ejtsd **meg** a **beszámolóid**! Ez az adott szituációk ismételt átélésének érzetét adja tudatunknak, amely segít abban, hogy részletesebben vissza tudja hívni az eseményeket.

- **Illusztrálj** és **színezz**! Nem kell művészileg maradandót alkotnod. Ugyanúgy, ahogy a címadás, ez is megkönnyíti az álmok későbbi felidézését. Akkor is jól jön, ha a

későbbiekben vizualizálni próbálunk egy adott helyszínt/helyzetet.

- **Ébredést követően** lehetőleg **maradj ugyanabban a testhelyzetben**! Ha végképp nem jut eszedbe semmi, vagy mindent előhívtál, próbáld végig azokat a pozíciókat, amelyekben aludni szoktál! Mindeközben tedd fel magadnak a kérdést, hogy miről álmodtál!

- Tarts magadnál **napközben is** valamilyen alkalmatosságot, amelyre **fel** tudod **jegyezni** az esetlegesen beugró információkat! Ezekkel azután később kiegészítheted a naplód, amikor az legközelebb a kezedben lesz.

- **Tedd félre erkölcsi normáid**at – legalábbis arra a rövid időre, amíg naplót írsz. Opcionálisan a nap további részére is: make love, not war! Álmainkban gyakran csinálunk társadalmilag vagy saját magunk által nem elfogadott dolgokat: ezeket ne próbáld meg kiszűrni vagy megszépíteni!

Mint mindig, most is tartsuk észben, hogy nincs univerzális, mindenkinél működő megközelítés! A fenti tippek szemelvények azokból, amelyek nálam bejöttek. Nyugodtan szelektálj közülük és csiszolj rajtuk a saját szád íze szerint!

Ha Neked úgy kényelmesebb, digitális formában is vezetheted a naplód. Számos, ingyenesen letölthető alkalmazás közül választhatsz, vagy ha épp van elfekvőben, diktafont is ragadhatsz. Személyes kedvencem a *Dreamboard* nevű applikáció, amelybe számos olyan funkció van belezsúfolva, amely megkönnyíti álmaid rendszerezését és későbbi visszakeresését. Nagy hátulütője, hogy a teljes funkcionalitásért sajnos angolul kell használnunk.

A tudatosuláshoz megfelelő „mélységű” szintet szerintem akkor fogjuk elérni, ha már fel tudjuk idézni saját, álombeli belső monológunk. Illetve képesek leszünk a fejünkben zajló párbeszéd monitorozására. Ugyanúgy, ahogy pl. napközben megjegyzéseket teszel magadban az utcán sétálva a körülötted zajló eseményekkel kapcsolatban, álmaidban is folyamatosan kavarognak fejedben az ilyen kommentárok. Előbb-utóbb nyakon csíphetők köztük az álomvilág furcsaságait nyugtázó gondolatfoszlányok.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



A naplóírás során meghatározott visszatérő motívumaink, álomjeleink segítségével sokkal hatékonyabbá válhatunk a valóságtesztek használatában – ezekről bővebben néhány oldallal lejebb.

3.2 Meditáció

Neked mi ugrik be elsőként a *meditáció* szó hallatán?

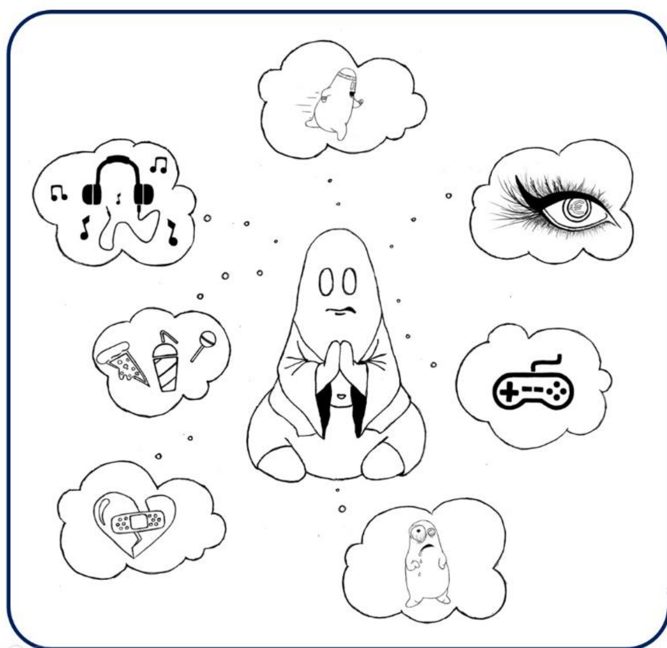
Lenge öltözetet – és átszellemült arckifejezést – viselő, konvencionálisan attraktív emberek, amint egy homokos tengerparton vagy más vízfelület közelében mutató és hüvelykujjukat összeérintve, lábukat maguk alá húzva… nos, igazából nem tudod, mit csinálnak, de azt látszólag nagyon is átszellemülten teszik. Esetleg tengerpart gyanánt magashegyi kolostort, az attraktív emberek helyett pedig kopasz, pocakos szerzeteseket látsz lelki szemeid előtt?

Az ilyen kéztartásokat mudrának hívják, a szóban forgót Gyan mudrának. Az ülőhelyzetet pedig lótuszülésnek (padmászana). Egyikre sincs szükségünk ahhoz, hogy meditálni tudjunk. Sőt, szerzetesnek, vagy attraktívnak sem kell lennünk. Gondolom már sejted, mi a helyzet a tengerparttal és a kolostorokkal…

Mivel a szó jelentése és értelmezése kultúránként és koronként változik, tekintsünk el tőle, hogy egy rugalmatlan definícióval lássuk el. Legyen elég annyi, hogy ez egy remek gyakorlat arra, hogy általánosságban is növelni tudjuk tudatossági szintünk, csökkentsük a fejünkben jelen levő alapzajt és megszabaduljunk berögződött, automatikus válaszreakcióinktól.

Sztereotípiák eloszlatva, kulturális kisajátítás ez esetben elkerülve.

Egyáltalán miért lenne szükség a meditációra a tudatos álmodáshoz?



A meditációról gondolkodhatunk úgy, mint a tudatosság napközbeni gyakorlásáról. Ha volt már alkalmunk megfigyelni, milyen úttalan utakon hajlamos botorkálni elménk a nap folyamán, könnyen beláthatjuk, miért lehet segítségünkre a meditáció. Ugyanúgy, ahogy az ébrenlét során sem vagyunk tisztában a fejünkben kavargó dolgok nagy részével, álmodó tudatunkat is ilyen hosszú pórázra eresztjük. Nem csoda, hogy nem vagyunk tudatosan jelen álmainkban, ha az életünk kb. kétharmadát kitevő ébrenlétünket is nagyobbrészt robotpilóta üzemmódban töltjük.

Ezt figyelembe véve ne lepődj meg, ha kezdetben mindenre képes leszel összpontosítani, leszámítva magát a gyakorlást! Hogy ne adjuk fel már az elején, fontos, hogy megszabaduljunk a meditációval kapcsolatos sztereotípiáinktól és elvárásainktól. Ha Te is a felgyorsult

nyugati világ információ és inger áradatában fuldokolva éled az életed, és nem a Dalai Láma soron következő inkarnációja vagy, nem fogsz tudni automatikusan átkapcsolni zen üzemmódba.

Helyette, mihelyst egy kicsit is megpihensz az egésznapos rohanást követően, rá fogsz jönni, hogy gondolataidnak eszük ágában sincs követni a példád. Ez teljesen normális. Nem kell várnod egy következő, vagy a „megfelelő" alkalomra, amikor majd el tudod csendesíteni őket, mert eleinte a következő alkalom is mindig ilyen lesz.

Tudatossági szintünk növelésének miértjét gondolom nem kell magyaráznom, hisz korábban már több alkalommal megtettem – igen, ez azért jó, mert álmainkba is át fog szivárogni elménk éberebb működési módja. A magunkkal folytatott állandó mentális párbeszédet és egyéb, önálló életre kelő gondolat-forgatókönyveket azért kell visszaszorítanunk, mert egy olyan helyre készülünk, amely kéjes örömét leli abban, hogy megtestesítse azokat. Az automatikus reakciók elhagyása pedig azért fontos, hogy ne sodorjanak magukkal az utunkba kerülő váratlan események.



Bagoly mondja verébnek, hogy...

Elménk lecsillapításához szerencsére segítségül hívhatjuk pocakos, buddhista szerzeteseinket. Ugyan a szertartásosság szerepét eddig sem győztem hangsúlyozni, a kopaszra való borotválkozást szerintem nyugodtan átugorhatod – már ha nem akarsz évi tízezreket spórolni a fodrászon és a különböző hajápolási termékeken. A buddhista életmód egyéb szélsőségességeit sem fogjuk magunkévá tenni, csak az első néhány lépcsőfokot fogjuk megmászni ahhoz a bizonyos magashegyi kolostorhoz vezető úton.

Röviden felvázolva, mindössze annyi a dolgunk, hogy egy kényelmes testhelyzetet felvéve a légvételeink által kiváltott fizikális érzetekre összpontosítsuk, mialatt a levegő ki-be ingázik a tüdőnk és a külvilág között. Amint azon kapjuk magunk, hogy elkalandoztunk, csendben, gyengéden nyugtázzuk annak tényét, majd térjünk vissza ismét a légzésünk által kiváltott fizikális érzetek megfigyeléséhez. Tudom, tudom… ez túl egyszerűnek hangzik, és Te azért vagy itt, hogy komplikált dolgokat tanulj meg! Mihelyst hozzálátsz a gyakorláshoz, rá fogsz jönni, hogy eleinte még az is kihívást fog jelenteni, hogy akár csak néhány másodpercre a feladatra koncentrálj. Az „egyszerű" és „könnyű' kifejezések nem feltétlenül szinonimái egymásnak. A tibeti buddhizmus Nyugaton történő elterjedésében úttörő szerepet játszó Hannah Nydahl szerint, ha már 4 lélegzetvétel erejéig képesek vagyunk összpontosítani, akkor edzettnek számító elmével büszkélkedhetünk.

Arra mindenképp szeretném felhívni a figyelmed, hogy *semmilyen képesítéssel nem rendelkezek* a meditáció oktatása terén. Buddhista sem vagyok, egyszerűen csak az ő megközelítésükkel szimpatizálok, ha az elménk működésével való ismerkedésről van szó. Itt pusztán arról írok, hogy csinálom én. Ha ez nem a Te szád íze szerinti, bármikor fel tudsz keresni egy szakképzett oktatót, vagy átböngészhetsz egy, a témában íródott könyvet/útmutatót. Én mindössze a technika hasznosságára szeretném felhívni a figyelmet, illetve a vele kapcsolatos sztereotípiákat eloszlatni. A választásom azért esett egy légzésen alapuló változatra, mert az általa kiváltott fizikális érzetek remek horgonyként szolgálnak el-elkalandozó figyelmünk számára. Ha Neked szimpatikusabb, választhatsz egy másik, pl. vizualizációval dolgozó verziót, de szerintem azokkal sokkal könnyeb elveszni a saját gondolatainkban.

Az első problémakör, amellyel a meditáció kapcsán találkozhatsz, az a **megfelelő testhelyzet**. A különböző útmutatók valószínűleg mind ki fogják emelni a testtartásunk és elménk között fennálló kapcsolatot, esetleg részletekbe menően tárgyalni fogják a mi kultúránk számára idegen energetikai rendszerét. Ezt most hagyjuk figyelmen kívül!
Útravalóként elég annyit magunkkal vinnünk, hogy a megfelelő testtartás segít a figyelmünk összpontosításában. Ezért igyekezzünk egyenes háttal, nem görnyedten ülni, elkerülve, hogy nekitámaszkodjunk valaminek. A keresztbe tett lábaktól és különböző kéztartásoktól eltekinthetünk, elsődleges szempontunk a kényelem kell, legyen. Mégpedig azért, mert ajánlatos a gyakorlás alatt végig ugyanabban a testhelyzetben maradni. Ez nem azt jelenti, hogy szükség esetén nem lenne szabad testhelyzetet váltani, de próbáljuk meg hanyagolni a folytonos feszengést!

A következő, amivel kezdenünk kell valamit, a **tekintet**ünk. Az, hogy nyitott, vagy csukott szemmel meditálsz, szintén ízlés dolga. Amennyiben az előző mellett döntesz, válassz ki egy alacsonyan elhelyezkedő pontot, amelyen tekinteted megpihenhet anélkül, hogy a látóteredben levő dolgokra fókuszálnál! Nyugtázd, hogy ott vannak, majd hagyd figyelmen kívül őket!

Személy szerint a csukott szemmel végzett változatot preferálom, mert nekem az segít elmélyedni a gyakorlatban. Te viszont lehet, azt fogod tapasztalni, hogy lezárt szemhéjakkal könnyebben elálmosodsz vagy elkezdesz minden másról elmélkedni.

Következhet a **légzésünkre való összpontosítás**. Kezdetben csak a kiváltódó fizikális érzetekre figyeljünk! Hogy végig kíséred-e a levegő útját az orrlyukaidtól a tüdődig, és vissza, vagy kiválasztasz egy szakaszt/pontot a légutaidban, ahova összpontosítani tudsz, szintén rajtad áll. Ha Neked úgy kényelmesebb, fókuszálj csak a belégzésekre! Amennyiben természetesebbnek érzed, a kilégzések mellett tedd le a voksod! Esetleg használd mindkettőt! A lényeg, hogy lélegezz normálisan – nincs szükséged arra, hogy bármilyen módon változtass a természetes ritmusodon, vagy speciális technikát használj.

Amint azon kapod magad, hogy figyelmed elkalandozott, nyugtázd ennek tényét – akár szóvá is teheted magadnak mentálisan –, majd térj vissza a lélegzetedre való összpontosításra! Fontos, hogy ne akadj fenn az ilyen alkalmakon, és ne dorgáld meg magad miattuk! Teljesen normális, hogy eleinte minden másra tudni fogunk összpontosítani – kivéve magát a gyakorlást. Hiszed, vagy sem: ez elménk szokásos üzemmódja. Napközben azért nem érezzük szokatlannak vagy zavarónak, mert ritkán szoktunk rávenni, hogy megpihenjen, akár csak néhány pillanatra is – így fogalmunk sincs róla, hogy mindig ekkora az alapzaj.

A gyakorlásra szánt idő leteltével végy néhány mély lélegzetet, próbáld beazonosítani a meditáció által kiváltott érzeteket, majd folytasd tovább aznapi teendőid! Igyekezz a továbbiakban is az adott pillanatban maradni ahelyett, hogy ismét szabadjára engednéd elméd, hadd kalandozzon kénye-kedve szerint.

Néhány alkalom elteltével valószínűleg fel fog merülni benned a kérdés, mi értelme van a légzésünkkel bajlódni. Még mielőtt azt hinnéd, arra megy ki a játék, hogy minél hatékonyabban tudjunk rá összpontosítani, szögezzünk le egy alapvető dolgot: a levegővételekre való koncentráció csak egy eszköz arra, hogy nyomon tudjuk követni, mikor kalandoznak el gondolataink a gyakorlásról. A meditáció ilyen értelemben szintén egy eszköz elménk sajátos működési folyamatainak megismerésére.

Mekkora dózissal kezdjek?

A gyakorlásra szánt időről szintén nincs megegyezés. Annak kapcsán talán igen, hogy érdemes kisebb léptekkel kezdeni, és fokozatosan növelni az időtartamot. Célozd be az 5 perces ücsörgéseket, majd fokozatosan emeld az adagod, amíg el nem éred a **15-20 perc**et, vagy azt a határt, amely még jólesik. Így el tudod kerülni, hogy állandóan azon morfondírozz, mikor lesz már vége.

Mikor meditáljak?

Amikor csak jólesik! De igyekezz ne a nap végén, utolsó dologként elvégezni vagy kötelezettségként tekinteni rá. Ha végképp úgy érzed, nem tudod bezsúfolni a gyakorlást hétköznapjaidba, használd ki az egyébként parlagon heverő perceid: amikor épp a munkahelyre utazol, vagy a megállóban vársz a buszra.

Hol meditáljak?

Az előző ötletet talán furcsállod, hisz mindenki tudja, hogy meditálni csak nyugodt környezetben lehet… szólalt meg fejünkben egy újabb sztereotípia. Bár kezdetben valóban segít, ha képesek vagyunk találni egy csendes környezetet, idővel hozzá tudunk szokni ahhoz is, hogy ugyanúgy, ahogy belső monológunktól, a külső zajoktól is elvonatkoztassunk. Ha minden kötél szakad, ahelyett, hogy pl. olvasással töltenénk el az utazásra fecsérelt időnket, vagy a telefonunkba bújva próbálnánk meg azt minél gyorsabban elmúlatni, fordítsuk inkább egy építőbb jellegű dologra.

A tudatosság meditáció a jelenre való összpontosításra irányul, és kísérletes eredményekkel által is igazolt, hogy ezáltal csökkenti elménk ábrándozásra való hajlamát. Amire szükségünk is van, mert az idegtudományi kutatások utóbbi évtizedeinek egyik felismerésére alapján szó szerint arra vagyunk huzalozva, hogy ez legyen az alapértelmezett működési módunk.

Hogy, hogy nem, a tudatosság meditáció részben az ábrándozás alapjául szolgáló idegrendszeri struktúrákat veszi célba. Ezt az idegsejt hálózatot *default mode network*-nek / *nyugalmi, vagy alaphálózat*nak nevezzük. Lévén a tudatunkat folyamatosan kitöltő emlékek, fantáziák és tervek formájában megnyilvánuló ábrándozás – meg az abból eredő boldogtalanság – tűnik a gyári beállításunknak.

De mi értelme van erre kalibrálva legurulnunk a futószalagról?

Éb(e)ren álmodom

Bizonyos helyzetekben – pl. tanulás, jövőbeli események tervezés során – kapóra jöhet ez az adottságunk. A múltbeli események kiértékelésének felhasználása a jövőbeli döntéshozatalhoz őseink számára valószínűleg elég nagy előnyt jelentett túlélésük szempontjából. Így az e funkciót biztosító idegsejt hálózat tartós működtetésének anno sokkal nagyobb létjogosultsága lehetett. A technológiai fejlődésnek köszönhetően felgyorsult életvitelünkből eredő stimulus áradat viszont akkora munkaterhet jelenthet nyugalmi hálózatunk számára, amelyet csak a folyamatos túlpörgéssel képes kompenzálni.

A hálózat szakadatlan működése és az annak hatására egyre összetettebbé váló idegsejt kapcsolódási séma pedig direkt kapcsolatban van olyan mentálhigiénés problémákkal, mint a depresszió, szorongás, függőség, figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar és kényszerképzetek. Még ha ez idáig nem is volt szerencsénk megtapasztalni az említett mellékhatásokat, alaphálózatunk legtöbbünk számára a folyamatos aggodalmaskodás és negativitás forrásává válhat.

A rendszeresen meditálók körében viszont egyfajta áthuzalozódás és aktivitásbeli csökkenés figyelhető meg az alaphálózatuk fő csomópontjaiban. A kapcsolódási séma átalakulása pl. olyan célterületek esetén játszódik le, mint a prefrontális kéreg. Amely, mint tudjuk, kapcsolatban áll magasabb rendű kognitív funkcióinkkal. Azok egyike-másika pedig, mondanom sem kell, kapóra szokott jönni a tudatosuláskor…

A tudatosság meditáció persze egyéb agyterületeken is változásokat idéz elő. Példaként ismét felhozhatnánk a prefrontális kérget, illetve az ottani szürkeállomány megvastagodását. Ilyen sejttöbblet a tudatos álmodók esetén egyes metakognitív funkciókért felelős prefontális régiókban szintén megfigyelhető – a rendszeres meditatív praxis és gyakoribb éberré válás közötti összefüggés talán mégsem csak a véletlen játékának köszönhető.

Szerencsére a meditáció segítségével korrigálhatjuk az efféle túltelítődést. Az erre lehetőséget adó idegrendszeri jelenséget neuroplaszticitásnak nevezzük. Az elnevezés arra utal, hogy idegrendszerünk a korábban uralkodó nézettel ellentétben mégiscsak rendelkezik egy adott szintű képlékenységgel. Az aktivitás függvényében új idegsejtek születhetnek, illetve kapcsolatok alakulhatnak ki, erősödhetnek meg - vagy épülhetnek le. A statikusság csak egy városi legenda, akárcsak az, hogy agyunknak mindössze 10 százalékát használnánk.

Science, Bitches!



A meditációt vizsgáló tanulmányok fő következtetése azonban nem az ezzel kapcsolatos spekuláció. Hanem az, hogy amennyiben ügyesen szobrászkodunk, idegrendszerünk adott keretek között kényünkre-kedvünkre faraghatjuk meditatív figyelmünk vésőjével. Lelassíthatjuk a kor előrehaladtával együtt járó általános szellemi leépülést, befolyásolhatjuk az érzelmeink szabályzásáért, hangulatunkért, metakognitív funkcióinkért és gondolatmintázatainkért felelős agyterületeinket. Saját anatómiánk megváltoztatásával tehetjük élhetőbbé mindennapjainkat. Na meg persze tudatosan élhetjük meg álmainkat.

3.3 Valóságtesztek

Ha a meditálás létjogosultságának gondolatától összeráncoltad a homlokod, ettől most esélyes, hogy ingered lesz eldobni az agyad. Lévén az ébrenlétünk tényét megkérdőjelező valóságtesztekről van szó, amellyel szintén napközbeni tudatossági szintünk tudjuk növelni.

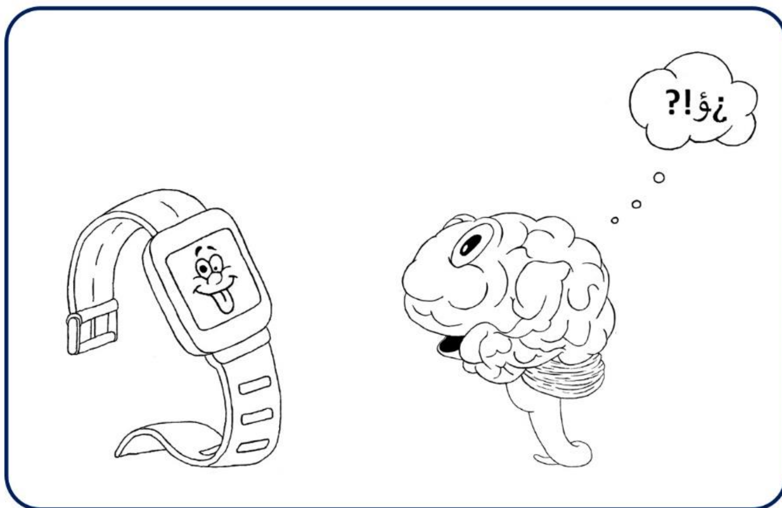
Ha tényleg megkísérelted az agyeldobást, és még sikerrel is jártál, máris leeshetett a tantusz a módszer működési elvével kapcsolatban. Gratulálok, éppen álmodsz! Használd is ki a lehetőséget és töltsd ezt az időt hasznosabban, mint egy könyv olvasása – azzal egyébként is valószínűleg meggyűlne a bajod.

De valószínűleg nem próbáltad meg. És különben is legyek szíves ne akarjam már bemagyarázni Neked, hogy megeshet, épp álmodsz ahelyett, hogy ébren lennél! Pont ezt, az ébrenlétünk tényével kapcsolatos magabiztosságot kell kigyomlálnunk magunkból, hogy sikeresen tudjuk használni a technikát.

A tesztek alapját az adja, hogy **az álomvilágban nem** mindig **úgy működnek a dolgok, mint** ahogy azt az **ébrenléti valóságunkban** megszoktuk.

A tesztelés szükségét pedig az, hogy nélküle nem tudunk teljes biztonsággal különbséget tenni álom és ébrenlét között. Bár a két, különböző tudatállapotban érzékelt világ között nyilvánvaló különbségek vannak, abban megegyeznek, hogy ugyanolyan valósnak hatnak.

Az agyeldobás nyilván sarkítás, de az tény, hogy ilyenkor nem érvényesek a fizika törvényei, így pl. gond nélkül át tudunk nyúlni a tárgyakon – vagy akár saját magunkon is. A bejegyzés olvasásával pedig azért lenne gondod, mert jellemzően mind a nyomtatott, mind a digitális szöveg és számok nehezen olvashatók. Vagy megváltoznak, ha elfordítod a tekinteted, majd visszanézve ismét megpróbálod kibogarászni őket.



A tudatosulás eléréséhez ezt felhasználva olyan dolgokat kell csinálnunk/letesztelnünk, amelyek eltérő eredményre vezetnek, mint ahogy azt a fizikális világban, éber tudatunkkal megszoktuk.

Valóságunk ismételt tesztelésével nemcsak a napközbeni tudatossági szintünk növeljük, hanem egy szokást alakítunk ki, amely remélhetőleg előbb-utóbb meg fog jelenni álmainkban is, köszönhetően az éber és álmodó tudatunk közötti hasonlóságoknak és áthallásoknak.

Éb(e)ren álmodom

Itt lép be a képbe a hetekig tartó szorgos álomnapló vezetés. Mostanra már összegyűjtöttünk annyi alapanyagot, hogy számos *ismétlődő motívumot* (személyeket, helyszíneket, tárgyakat, szituációkat: *álomjeleket*) tudtunk beazonosítani álmainkban. Kis szerencsével ezek között lesznek olyanok, amelyekkel a mindennapjaink során is találkozunk – azt kell megszoknunk, hogy ezek felbukkanásakor elvégezzük a kiválasztott valóságtesztjeink. Direkt használtam többes számot, mert egyik teszt sem működik 100 % - os biztonsággal: ha az első kifogna rajtunk, még mindig sikert arathatunk a másodikkal.

Ha mégsem álmodunk ismétlődő hétköznapi dolgokról, válasszunk ki olyan helyzeteket, amelyeket napközben többször is átélünk – pl. futnunk kell egy mosdó kört –, és végezzük ilyenkor a tesztelést. Emlékeztetőket is beállíthatunk, akár elektronikai cikkeinket használva, akár a lakás különböző részeit jegyzetekkel teleragasztgatva.

Amennyiben ébren vagyunk, a tesztek a fizikális/ébrenléti valóság szabályai szerint fognak viselkedni, nem fog semmi szokatlan történni. Legfeljebb kellemetlen helyzetbe fognak hozni bennünket, ha elővigyázatlanul választottuk meg őket. Kívülről szórakoztató lehet látni, ahogy pl. állandóan

- a levegőbe szökdelünk a gravitáció tesztelése érdekében;
- vagy folyamatosan a kézfejünk, illetve tükörképünk vizsgálgatjuk számfeletti ujjak vagy valamilyen eltérő (arc)vonás reményében;
- esetleg csukott szájjal és befogott orral próbálunk lélegezni.

Álmainkban viszont – ha jól csináljuk őket – ezek a tesztek váratlan eredményt fognak hozni!

A szökdécselést követően fennmaradhatunk a levegőben, vagy épp ellenkezőleg, földet érve belesüllyedhetünk a talajba. A normálistól eltérő mennyiségű ujj mellett tükörképünkben is lehet valamilyen szokatlan. Az olvasási problémákkal ellentétben az nem okoz gondot, hogy befogott orral és csukott szájjal lélegezzünk.

Bár egy szokást próbálunk kialakítani, ez *nem* azt jelenti, hogy *robotként kell a valóságteszteket ismételgetnünk*. Sokan úgy vélik, hogy minél többször tesztelünk naponta, annál nagyobb az esélyünk a sikerre. Szerintem viszont itt is igaz a minőség a mennyiség felett elv. Ha átesünk a ló túloldalára, azzal pont a gépiességet és felszínességet fogjuk előmozdítani. A naponta elvégzett kisezer teszt valóban kialakít egy szokást, amely elkerülhetetlenül megjelenik álmainkban is – de pont olyan formában, ahogyan azt az ébrenlét során is végezzük. Gépiesen.

Kinek van energiája kisezerszer, mindent beleadva megismételni valamit? Helyette tapasztald ki, mi az a mennyiség, amelyet

- összeszedetten el tudsz végezni anélkül, hogy lefárasztana, és gépiessé válna,
- de a végrehajtása már beszivárog álmaidba.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



Éb(e)ren álmodom

A tesztelések során tényleg félre kell tennünk minden mást néhány pillanatra, és – akár hangosan is feltéve magunknak a kérdést – valóban fontolóra kell vennünk, hogy álmodunk-e. Nyitottnak kell lennünk arra az eshetőségre, hogy ez tényleg nem az ébrenléti valóságunk, és a próbálkozásaink működni fognak. Mégpedig olyan eredménnyel, amilyenre az álomvilágban számítunk, nem az ébrenlétünk során.

Tartsuk szem előtt, hogy elvárásaink befolyásolják a tesztek kimenetelét!

Az alábbi lista, a teljesség igénye nélkül, megpróbál némi magyarázattal, illetve teljesebb képpel szolgálni néhány, jól bejáratott valóságteszttel kapcsolatban.

- **Írott/nyomtatott/digitális szöveg és számok.** Sokak által tapasztalt jelenség, hogy álmainkban a nyelv bármilyen írott formája valamilyen okból kifolyólag nem bír magával. Amikor megkísérelsz elolvasni valamit, megeshet, hogy már elsőre is meggyűlik vele a bajod. De ha elfordítod a tekinteted, majd visszanézve megpróbálkozol az ismételt olvasással, a szöveg megváltozik. A változásba belefér minden a nagyságtól, betűtípustól, színtől kezdve az elmosódottságon keresztül a teljes átíródásra. A jelenség igaz mind a papír alapú, mind a kijelzőkön megjelenő feliratokra.

A jelenségre szintén nincs széles körben elfogadott magyarázat, csak spekulatív. Alvás során az írott szöveg értelmezéséért felelős agyterületeink nagyon alacsony aktivitási szintet mutatnak – ez talán hozzájárulhat a számok és betűk álmokban tapasztalható rakoncátlankodásához.

Science, Bitches!



A tesztelés pofonegyszerű: próbáld meg ugyanazt egymás után többször elolvasni. Fontos, hogy a kísérletek között kikerüljön az adott felirat a látóteredből. Törekedj arra is, hogy mindig más szöveget használj – a megszokott helyeken levő feliratokat előbb-utóbb memorizálod, és fejből fogod tudni, hogy mit kellene látnod, ha ébren lennél. Így például jó ötletnek tűnhet a pénztárcádba helyezett cédulán levő, vagy az alkarodra tetovált emlékeztető, de pont emiatt könnyen öngólt lőhetsz velük.

- **Befogott orron és csukott szájon keresztüli légzés.** A valóságban – amennyiben rendesen elzártuk légutainkat – ezt a mutatványt nem tudjuk kivitelezni, álmainkban viszont könnyedén, és a légzés illúzióját tapasztalhatjuk. Egyébként ébren meg légszomjat – viszonylag rövid időn belül.

- **A fizikai törvényeinek meghazudtolása**. Köszönhetően annak, hogy az álomvilágban nem, vagy a szokottól eltérő módon működnek a fizika törvényei, egész sor szórakoztató dolgot találhatunk ki azok ellenőrzésére. Ilyenek pl. a levegőbe való felszökellés annak reményében, hogy fenn is maradunk (...vagy kitartó ismétléssel képesek leszünk ledolgozni a reggelire elfogyasztott, 186 kalóriát jelentő vajas zsemlét).

Álmainkban a gyakorlat másik végpontján is érhet minket meglepetés: ahelyett, hogy szilárd talajt fognánk, belesüppedhetünk a földbe. Ha az ugrándozás nem szimpatikus, tesztelheted azt is, hogy a felemelt, majd elengedett tárgyak megállnak-e a levegőben. Vagy, hogy rendelkezel-

e telekinetikus képességgel. Csak nehogy a végén leveled érkezzen Xavier professzortól.

- **Tükröm, tükröm…** Végre egy épkézláb kifogás arra, miért töltünk órákat a tükör előtt! Nem puszta hiúságból, hanem a megszokott látványtól való eltérés bármilyen jelének felfedezése végett. Személy szerint mindig elszörnyedek, ha álmaimban meglátom a szakáll nélküli ábrázatom vagy, hogy még mindig seggig érő rasztám van. Kész rémálom! Tükörképünkre is igaz, hogy csak a fantáziánk szab határt a valóságtól való eltérés irányának és mértékének.

- **Szám feletti/hiányzó ujjak.** Szintén általánosan megjelenő motívum, hogy álmodó tudatunk a végtagjainkat is szokásostól eltérő módon jeleníti meg. Ez általában az ujjak számában nyilvánul meg, így bátran számolgassuk meg őket, amikor elérkezettnek érezzük a tesztelés idejét. Külön szórakoztató tud lenni, hogy az írott szöveghez hasonlóan az ismételt ellenőrzések során mindig más eredményre juthatunk. A 2x2 néha tényleg 5!

- **Nyomd át két ujjad a tenyereden**, csak hogy teljesen kimerítsük a végtagjaink nyújtotta lehetőségeket! A felhasznált ujjak száma és a megcélzott testrész tetszés szerint változtatható. A siker megtapasztalása meg hátborzongató.

- **Környezeted manipulálása.** Ez alatt *nem* a körülötted levő emberek manipulálását értem. Bár az is majdnem olyan szórakoztató tud lenni, mint a tudatos álmodás, egyelőre maradjunk a gyorstalpaló tanagyagnál. Például megpróbálhatod megváltoztatni a különböző tárgyak, vagy a fal színét. És még azt hitted, nincs megoldás arra, hogy a szomszéd fűje mindig zöldebb?

- **Következetlenségek keresése.** Leginkább akkor működőképes, ha nagyjából mindennek és mindenkinek megvan körülöttünk a megszokott helye. Álmainkban a dolgok hajlamosak eltűnni, helyt változtatni, megsokszorozódni vagy bármiféle egyéb ellentmondásba keveredni. Ugyanez vonatkozik az emberekre is. Ezért pl., ha új helyiségbe lépünk, kritikusan pillantsunk körbe furcsaságokat keresve, az emberek kapcsán meg gondoljuk végig, szokatlan-e, hogy ezen a helyen és időben találkoztunk velük!

> Ugyan azt szoktuk mondani, a valóságtesztelés azért működik, mert az ébrenlét alatt kialakított tesztelési szokásunk álmainkban eltérő eredménnyel jár, az álombeli ellenőrzést gyakran nem használjuk másra, mint az álmodás tényével kapcsolatban felébredt gyanúnk igazolására. Nem azért tudatosulunk, mert a tesztek szokatlan eredménnyel járnak, azért tesztelünk, mert valamiért már sejtjük, hogy álmodunk, és szükségünk van annak igazolására.
>
> **Bagoly mondja verébnek, hogy...**



- **Közelmúlt** eseményeinek **felidézése.** Álmainkra jellemző a helyszín és történések hirtelen és átmenet nélküli megváltozása. Ebből kifolyólag valóságtesztként megpróbálhatjuk felidézni, mi történt velünk ezidáig a nap folyamán, mit csináltunk, hogyan kerültünk egy adott helyre. Ha ezeket a kérdéseket nem tudjuk megválaszolni, valószínűleg épp álmodunk.

Vagy csak túl szórakozottak vagyunk. De pont azért csinálunk valóságteszteket, hogy ilyesmi ritkán fordulhasson elő velünk.

3.4 Wake-back-to-be (WBTB)

... avagy ki a francnak van kedve az éjszaka közepén felkelni csak azért, hogy visszaaludhasson…

… általában azoknak, akik tudatosan szeretnének álmodni. Ezt a pofonegyszerű módszert kezdő és gyakorlottabb álmodók is előszeretettel alkalmazzák, hisz amellett, hogy már önmagában is megnöveli a tudatos álmodás esélyét, remekül kombinálható más technikákkal és pótkerekekkel is.

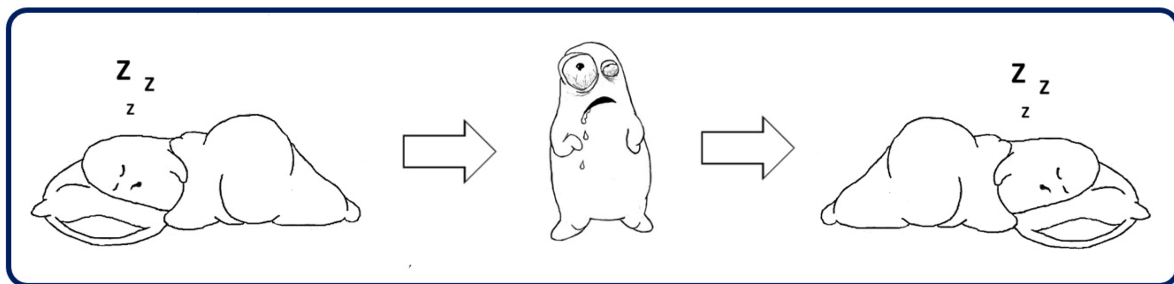
Alvási ciklusaink ismeretében már tudjuk, hogy álmodni általában a REM fázisban szoktunk – agyunk ilyenkor kapcsol az ébrenlétihez hasonló sebességi fokozatba. Azzal is tisztában vagyunk, hogy a REM fázisok az éjszaka előre haladtával egyre hosszabbá válnak, illetve egyre kisebb megszakításokkal követik egymást.

A módszer azt igyekszik elérni, hogy a hajnali ébredésünk egy ilyen, REM szakaszból, vagy közvetlenül az azt követő periódusból történjen – majd egy röpke ébrenlétet követően direkt oda tudjunk visszatérni.

Ehhez annyit kell tennünk, hogy

1. a kísérletet megelőző éjszaka a **megszokott bioritmusunk szerint nyugovóra térünk**;

2. néhány, alvással töltött **óra** (általában 4,5-6) **után felébredünk**, kikászálódunk az ágyból, **és**



fennmaradunk addig (általában 15-60 percig), amíg csak ellent tudunk állni a megvetetlen ágyunk hívó szavának. (Vagyis amíg hatalmába nem kerít minket a “f*ck-this-shit-I-am-going-to-catch-another-hour-of-sleep” érzés.)

3. ezt követően **visszafekszünk és** tudatosulási szándékunk észben tartva **ismét álomba merülünk**. A sziklaszilárdan megerősített tudatosulási szándékunk kombinálhatjuk további hozzávalókkal. A hatékonyság növelhető pl. autoszuggesztióval, előre megtervezett/inkubált/korábbi álom vizualizálásával, binaurális ritmusok hallgatásával, növényi hatóanyagok (Galantamine, Huperzine A) bevételével. A lényeg, hogy úgy aludjunk el, hogy utolsó gondolataink az álmainkkal és tudatosulási szándékunkkal kapcsolatosak legyenek. Az elalvás helyett alternatívaként éber átmenettel próbálkozva megkísérelhetjük elménket ébren tartani a REM-be való visszatérés során: DILD típusú tudatosulás helyett WILD variánst megcélozni.

A fentiekből láthatjuk, hogy ez a módszer saját alvási ciklusaink menetrendjéhez igazodik – az egyéni különbségek így itt is nagy szerepet játszanak. Valószínűleg szükségünk lesz néhány alkalomra, hogy kitapasztaljuk

- mennyi ideig tart egy alvási ciklusunk;
- mikor (és mennyire) kell felébresztenünk magunkat az éjszaka folyamán;
- meddig érdemes fennmaradnunk az ébredést követően.

A ciklusidőnket ismerve pontosítani tudjuk az ébredést megelőző, alvással töltött idő hosszát. Saját ritmusunk kitapasztalása mellett az is fontos, hogy ha nem a megszokott időben fekszünk le, akkor attól az időponttól számítsuk a felébredésig eltelő kb. 4,5-6 órát. Ezeket a tényezőket figyelmen kívül hagyva nagy eséllyel el fogjuk szalasztani a kritikus időablakot, esetleg sikerül ugyan elcsípnünk egy REM fázist, de az a kezdeti, rövidebb ideig tartók egyike lesz.

A meghatározáshoz fel tudjuk használni azt, hogy minden REM fázis végén egy rövid időre fel szoktunk ébredni – még ha nem is emlékszünk rá. Ilyenkor ahelyett, hogy öntudatlanul átfordulnánk a másik oldalunkra, jegyezzük fel az aktuális időt! Néhány alkalom után egész pontosan meg fogjuk tudni saccolni, mennyi ideig kell aludnunk a szándékos felébredést megelőzően. Ez a megközelítés csak opcionális, ha túl munkásnak hangzik, találomra is kísérletezhetsz a kb. 4,5-6 órás időintervallummal, amíg ki nem tapasztalod, mi a működőképes számodra.

A *„mennyire”* érdemes felébreszteni magunk problémakör jelen esetben az éberségi szintünkkel kapcsolatos. Személy szerint azt ajánlom, ténylegesen kászálódjunk ki – nem véletlenül hívják a módszert úgy, ahogy – az ágyból. Ilyenkor pl. könnyítsünk magunkon, harapjunk pár falatot, vezessünk álomnaplót, vagy olvasgassunk valamit a tudatos álmodással kapcsolatban, esetleg meditáljunk.

Tartsuk távol magunktól a napi teendőinkkel kapcsolatos gondolatokat!

Meg a kávés bögrét is. Fontos, hogy képes légy visszaaludni, így nem feltétlenül a legjobb ötlet koffeinnel elárasztani a szervezeted. A szabályt erősítő kivételek számára viszont pont egy ilyen koffein löket segíthet beállítani a visszaalváskor optimális éberségi szintet. Megeshet, hogy néhány korty mégsem árt.

Egyesek azt ajánlják, ki se keljünk az ágyból, helyette relaxáljunk és összpontosítsunk álmainkra pl. arra, amelyből éppen ébredtünk. Szerintem ez biztos recept arra, hogy visszaaludjunk anélkül, hogy meg tudnánk erősíteni magunkban tudatosulási szándékunk. Persze, ha úgy gondolod, elég hosszan tudsz egyensúlyozni álom és ébrenlét határán anélkül, hogy elmerülnél – megpróbálkozhatsz ezzel is. Az öntudat folyamatos fenntartásával járó, éber átmenet technikák esetén működőképes lehet, hisz így megőrizhetjük testünk viszonylagos érzéketlenségét ahelyett, hogy visszafekvéskor energiát kellene fordítanunk az ismételt ellazulásra.



Bagoly mondja verébnek, hogy...

Az, hogy *mennyi ideig kell ébren maradnod*, szintén igényelhet egy pár alkalmas kísérletezést. Ciklusidőd és éberségi szinted alakulásának függvényében Neked kell kikalkulálnod, mi az optimális. Van, aki egyenes arányosságot vél felfedezni az ébren töltött idő hossza és a tudatosulás valószínűsége között. Te viszont lehet, hogy az ellenkezőjét fogod tapasztalni, vagy esetleg vissza sem tudsz aludni egy órás alvási szünet beiktatása után.

A kipróbálást javallott hétvége előtti, vagy olyan napra időzíteni, mikor nem feltétlenül szükséges, hogy mentálisan top-on legyél. Bár nem valószínű, megeshet, hogy a megszokott alvási ritmusodba való belepiszkálástól nyúzottabb leszel aznap – én személy szerint nem szoktam ilyesmit tapasztalni.

Amennyiben az alaptechnika sokadjára sem lenne hajlandó működni, játszadozz az itt megadott időablakokkal és adj hozzá a gyakorláshoz egyet-egyet a kombinálható praktikákból!

3.5 Álomkontroll

Azt követően, hogy képessé válunk öntudatra ébredni álmainkban, rátérhetünk a bakancslistánkon virító következő napirendi pontra: az irányítás kézbe vételére, vagyis az álomkontrollal való megismerkedésre.

A tudatos és irányított álom kifejezések kiegyenlítésének köszönhetően aköztudatban tévesen honosodott meg az elgondolás, miszerint a tudatosság automatikusan együtt jár az irányítás képességével. Hogy ez mennyire nincs így, azt a saját bőrünkön is megtapasztalhatjuk, amint magunk mögött tudtunk néhány sikeres epizódot. Ugyanúgy, ahogy a tudatosság szintje is egy elég széles spektrumon mozoghat, az irányítás képessége is alkalomról alkalomra változó mértékben jelenik meg.

Az sem feltétlenül igaz, hogy a stabilabb, életszerűbb álmok feltétlenül teljes körű kontrollálási képességgel látnának el bennünket. Anélkül is lehetnek hiperrealisztikus tudatosulásaink, hogy különösebb beleszólásunk lenne a történésekbe. Ennek mintájára nem kell, hogy az ébrenlétivel megegyező tisztaságú legyen érzékelésünk ahhoz, hogy kényünkre-kedvünkre el tudjunk szórakozni aktuális környezetünkkel – pl. tárgyakat tudjunk teremteni, különböző karaktereket életre hívni, metamorfózist végrehajtani vagy esetleg paranormális képességeket birtokolni.

Bár az irányítás szükségességéről, illetve esetleges káros voltáról lehet vitatkozni, ettől egyelőre eltekintünk. Helyette arra összpontosítunk, hogyan tudjuk növelni az élvezeti faktort azáltal, hogy képessé válunk kivitelezni előre eltervezett vagy a pillanat hevében kiötlött dolgokat. Az persze nem árthat, ha a magukat különösképp megmakacsoló álmok esetén kis időre félretesszük irányítási vágyunk, és megpróbálunk inkább odafigyelni az esetleges mondanivalóra, amit tudatalattink (vagy akárki is bújjon meg a színfalak mögött) igyekszik közölni velünk.

Éb(e)ren álmodom

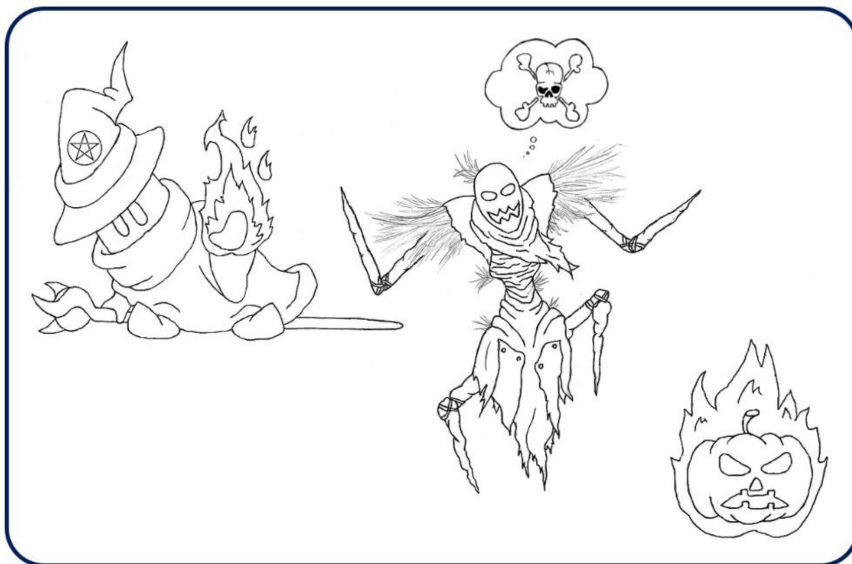
Ugyanúgy, ahogy egyesek a tudatosságot is jól körülhatárolt fokozatokra szokták osztani, az álomkontroll szintjeit definiáló rendszerekkel is elő szoktak hozakodni. Nem tudtad elég messzire hajítani a tűzlabdát? Kettes… Jessica Alba helyett Kiszel Tünde bukkant fel a letekert limo ablakban? Nulla…

A rugalmatlan és értelmetlen osztályozás helyett szerintem viszont elég annyit nyugtázni, hogy az irányítás az álomvilág különböző aspektusaira terjedhet ki.

a) Előfordulhat, hogy a **cselekményt tudjuk** valamilyen irányba **kormányozni**. Ilyenkor pusztán akaraterőnk bevetésével mozgathatjuk a szálakat, jobb esetben úgy, hogy még csak a kisujjunkat se kell mozdítanunk. Az álomkaraktereket bábuként irányíthatjuk, az eseményeket pedig a kívánt mederbe terelhetjük. Rosszabb éjszakáinkon csak árnyaltabb eredményeket érünk el rendezői utasításainkkal.

b) Máskor **környezetünket tudjuk manipulálni**, fittyet hányva a fizikális világ jól bejáratott szabályszerűségeire. Falakon juthatunk át különösebb akadály nélkül, belekóstolhatunk a repülésbe, egyik helyről a másikra teleportálhatunk, objektumokat materializálhatunk és alakíthatunk át, mágikus képességekkel rendelkezhetünk stb.

c) **Teljhatalommal** azonban viszonylag ritkán **rendelkezünk**. Ezen alkalmakkor viszont mind a történet alakulása, mind a karakterek, mind a környezet sorsa a mi kezünkben van. Még akkor is, ha az irányítás nem terjed ki minden apró részletre. Számítógépes analógiával élve, gondolj csak bele, mekkora komputációs kapacitással kellene rendelkeznünk, hogy képesek legyünk folyamatosan mozgó látóterünket lekövetve, valós időben, a stabilitás fenntartása mellett ilyen részletgazdagságot produkálni!



Mindezt latba vetve talán elmondható, hogy az irányíthatóság bár egy időben több, de általában nem minden aspektusra terjed ki. Ezekkel a megkötésekkel összhangban viszont bármit életre hívhatunk, illetve megtehetünk. A határ a csillagos ég – helyett a saját fantáziánk. És elménk edzettsége.

Persze az, hogy álmaink világában járunk, még nem jelenti, hogy itt nincsenek szabályok. Inkább csak azt, hogy a fizikális síkon megszokottak helyett (általában) mások vannak érvényben. Gondoltad volna, hogy

- **gondolataink** és **érzelmeink olajat jelentenek a tűzre**, és igen nagy teremtő erejük van? Bármire is gondoljunk, az direkt módon befolyásolja környezetünk. Ha nyugodt hangulatban vagyunk, ennek megfelelően relaxáló miliőben fogjuk találni magunk és barátságos interakciókra számíthatunk. A szorongás, illetve félelem viszont könnyen rémálmokat szülhet. Emiatt érzelmeink, vágyaink és gondolataink összpontosítása kulcsfontosságú – azok célirányos mederben tartásával helyszíneket, helyzeteket, tárgyakat, illetve karaktereket idézhetünk meg. Még ha azok nem is felelnek meg részleteikbe menően

- **elvárásainknak**, amelyeknek **álomvilágunk (görbe)tükröt mutat**. Amennyiben meg vagyunk róla győződve, hogy képtelenek vagyunk valamire – pl. falakon átmenni –, az szabályszerűen életbe fog lépni. Akkor is, ha ezen elvárásokkal tudatosan nem is vagyunk mindig tisztában. Azzal, hogy számítunk egy konkrét esemény bekövetkezésére, azt általában pusztán ennyivel életre is hívjuk. Álmaink kontrollálását így akár elvárásaink kordában tartásaként is értelmezhetjük. A meglepetések elkerülése érdekében emiatt érdemes egy kis önvizsgálatot tartani ezekkel kapcsolatban, mielőtt útnak indulnánk. Azok mozgatórugói ugyanis lehetnek érzelmeink, emlékezetünk, illetve bevésődött mentális mintázataink is.

A zuhanástól való félelem pl. garantálja, hogy se perc alatt a földön találjuk magunkat, míg ellazultabb érzelmi állapotban könnyebb a levegőben maradnunk. Ha nem vagyunk képesek észben tartani az álmodás tényét, kisebb valószínűséggel fogunk megpróbálkozni környezetünk manipulálásával, illetve előre meghatározott célunk beteljesítésével. Mivel mindannyian szokásaink rabjai vagyunk, a már jól bejáratott módokon szoktunk interakcióba lépni a külvilággal. Ennek következtében egy adott környezetben könnyebben kivitelezhetünk olyasmit, ami a mindennapi életben is megszokottnak számít. Csekély valószínűséggel bekövetkező dolgok valóra válása viszont meg sem fordul a fejünkben – egyszerűen így vagyunk huzalozva. A ma napig hajlamos vagyok elgyalogolni A pontból B-be, csak ezért mert ott van, látótávolságban.

- Újonnan felfedezett világunkban kóborolva előbb-utóbb rá fogunk jönni, hogy **az** azzal való **interakció és kommunikáció egy kétirányú utca**. Bár a díszletek tőlünk függetlennek, illetve rajtunk kívül állónak tűnhetnek, valójában saját elménk kivetülései – bármennyire is valósnak vagy valótlannak hatnak. Az álmokban saját magunk eddig ismeretlen aspektusai, illetve aktuális elmeállapotunk testesülnek meg, így a környezet megváltoztatására tett próbálkozásainkkal tulajdonképpen önmagunk formálását kíséreljük meg.

- **Fake it ’til you make it… / Tégy úgy, mintha…** A legnagyobb akadályt általában saját bizonytalanságunk jelenti. Ennek leküzdésére az irányítás gyakorlására tett kezdeti szárnypróbálgatásaink során – na meg persze később is – előfordulhat, hogy át kell ejtenünk ok-okozati összefüggésekben gondolkodó, logikus bal agyféltekénk. Teremtő ambícióink megvalósításához így pl. ajtókat, átjárókat, munkaeszközöket, varázsitalokat, hi-tech kütyüket, vagy járműveket kell segítségül hívnunk.

Éb(e)ren álmodom

Még mindig úgy gondolod, hogy képtelen vagy repülni? Csatold fel a Vasembertől kölcsönzött sugárhajtású csukló- és bokapántokat, vagy a közeli fa tövében heverő jet pack-et! Rögtön szerte fognak foszlani a levegőbe emelkedéssel kapcsolatos kétségeid!

Az alapok elsajátítását követően szerencsére egyre könnyebben fogunk egyre összetettebb dolgokat kivitelezni – megnövekedett önbizalmunknak köszönhetően idővel azon fogjuk kapni magunk, hogy már nincs is szükségünk a racionalitás biztonsági hálójára.

- **Ember tervez, tudatalatti végez**… Irányítási kísérleteink még a játékszabályok ismeretében is meddők maradhatnak, vagy a várttól eltérő eredményt produkálhatnak. Ezt nem kell kudarcként megélnünk vagy tapasztalatlanságunk számlájára írnunk. Tartsuk észben, hogy tudatalattink ott ül mellettünk a rendezői székben, gyakran magáénak tudva az utolsó szót. Szándékaink kifejezéséhez és érvényesítéséhez először meg kell tanulnunk azonos nyelvet beszélni vele. Némi gyakorlást igényelhet, hogy közös nevezőre jussunk, és elkerüljük a statisztává való visszasorolást.

Ehhez el kell fogadnunk, hogy ezt a birodalmat nem az álombeli énünk uralja, hanem tudatalattink, amelynek megvannak a maga motivációi és indíttatásai. Ezeket nem feltétlenül fogja csak azért félre tenni, mert szépen megkérjük rá. Jobb egy kölcsönösen kifizetődő szövetségre lépni, mintsem hadat üzeni azon részünknek, amely képes a semmiből egész világokat teremteni.

Tartósan kudarcba fulladó irányítási kísérletek esetén érdemes fontolóra vennünk, hogy azok nem annak tudhatók-e be, hogy a fejünkben még mindig a fizikális világ törvényszerűségei vannak érvényben a most ismertetettek helyett. A leggyakrabban elkövetett hibák kategória oszlopos tagjai még a túlzott analizálás és túlgondolás. Ahelyett, hogy megpróbálnánk egy problémát minden oldalról körbejárva megoldást találni, tegyük azt, amit intuíciónk diktál. Ha valami nem megy egyféle módon, próbálkozzunk mással. Vagy máskor. Ahelyett, hogy magunkat hibáztatnánk és önbizalmunkat lerombolva bebiztosítanánk a sikertelenséget a jövőbeli alkalmakra is, egy vállrándítással nyugtázzuk, hogy vannak rajtunk kívül álló tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni!

Bár az álomkontroll elég intuitív szokott lenni, és mindenki a maga saját útját járva válhat a leghatékonyabbá e téren, ismerkedjünk meg néhány tippel és trükkel, amelyekkel felvértezve jobb esélyekkel próbálkozhatunk a trónfosztással virtuális királyságunkban. Ezek mind a gyakorló közösség által kifejlesztett és kipróbált praktikák, ennek ellenére nyugodtan módosíthatjuk, személyre szabhatjuk vagy újrahasznosíthatjuk őket. Ugyan jól be vannak járatva, ez még nem jelenti azt, hogy mindenkinél, vagy minden alkalommal működni fognak. A könnyebb boldogulás érdekében ezért érdemes szélesebb repertoárral a tarsolyunkban útnak indulni, illetve a pillanat hevében az analizálás helyett improvizálni.

Míg az egyes technikák működésének miértjére vannak elméletek – pl. logikus, bal agyféltekénk megtévesztése –, a másik részük hatékonyságával kapcsolatban senki nem fog tudni kielégítő magyarázatot adni. De nem is a „miért” a lényeg – hanem az, hogy saját magunknak tapasztaljuk ki, adott helyzetekben melyiket kell bevetnünk közülük.

Stabilizálás

A tudatos álmokból való felébredés nem szokott problémát jelenteni. Épp ellenkezőleg, általában elég serényen kell fáradoznunk azon, hogy fenntartsuk az állapotot, és ne omoljon össze körülöttünk alternatív valóságunk. Nincs is annál idegesítőbb, mint rájönni, hogy álmodunk, majd néhány másodpercen belül a hatalmába kerítő izgalomtól kilökődve az ágyunkban heverve találni magunk. Ez főként a tudatosulással még csak most ismerkedők esetében szokott problémát jelenteni, de a tapasztaltabb álmodók életét is meg tudja keseríteni.

Álmaink irányításához viszont elengedhetetlen, hogy megfelelő időt tudjunk bennünk eltölteni, így először stabilizálásukra kell megoldást találnunk. Lábunk megvetése és az álom elmélyítése a tudatosulást követően az első dolgunk kell, hogy legyen. Ehhez

- meg kell tudnunk őrizni nyugalmunkat, elkerülve az idő előtti felébredést vagy az események általi elsodródást;
- folyamatos időközönként emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy álmodunk;
- előre kitűzött céllal kell tudatosulnunk, amely segít figyelmünk összpontosításában. Enélkül tudatossági szintünk le-fel fog csúszkálni azon a bizonyos skálán, bebiztosítva, hogy előbb-utóbb ismét álomzombivá lefokozva, öntudatlan téblábolással töltsük fennmaradó időnk.

Amint éberségi szintünk lankadását, vagy az álom instabillá válását tapasztaljuk, próbáljuk végig az alábbi technikákat, míg egy működőképeset nem találunk!

- **Valóságtesztek** – végrehajtása nem csak napközben vagy a tudatosulás során jöhet kapóra, hanem az álom fenntartásában is. Elvégzésükkor továbbra is nyugtázzuk, hogy épp álmodunk!

- **Verbális utasítások** – adása az álom meghosszabbítása mellett számtalan egyéb célra felhasználható, amennyiben elhisszük, hogy működni fognak. Ez esetben a fókusz, tudatosság, tisztaság, stabilitás stb. növelésére irányuló parancsokat kell hangosan, érthetően kiadnunk. A kimondott szavak önmagukban üresek – a minél teljesebb átélés és a beteljesülés iránti sóvárgás ruházza fel őket hatalommal.

- **Szenzoros amplifikáció** – alatt most az álombeli érzékszerveinktől érkező információk felerősítését értjük. Főként tapintásunkra, illetve látásunkra hagyatkozhatunk, amely összhangban van a fizikális világban való tájékozódásunkkal – ott is leginkább a taktilis és vizuális érzetek feldolgozására vagyunk húrozva. Mindössze annyi a dolgunk, hogy részleteikbe menően, közelről szemügyre vesszük a környezetünkben levő dolgokat, illetve végig tapogatunk mindent, ami a kezünk ügyébe kerül. Amennyiben épp nincs „kéznél” semmi használható, nyugodtan folyamodjunk álombeli testünk végigtaperolásához! Ha mégsem vagyunk vizuális lények, akár végig is nyalogathatjuk azt, ami épp utunkba akad. Bármelyik érzékszervünk is választjuk, törekedjünk arra, hogy figyelmünk folyamatos mozgásban maradjon ahelyett, hogy huzamosabb ideig egy ponton időzne!

- **Kinesztetikus technikák** – bevetése is egy elég könnyen járható útnak számít. Ezek alatt olyan cselekményeket értünk, amelyek a mozgással/izommunkával vannak összefüggésben. A leggyakrabban használt verziók tenyerünk összedörzsölése, saját tengelyünk körüli forgás, illetve a hanyatt esés, de pl. az egy helyben való ugrálással is sikereket érhetünk el.

- **Mentális akrobatikák** – megkísérlése akkor javallott, ha magunkénak érezzük azt a nézetet, miszerint minél több agyterületet aktiválunk, tudatunk annál magasabb működési fokozatba fog váltani. Ami elméletileg maga után vonja a tudatossági szintünk helyrerázódását is. Mazochista módon az algebrát, és az egyszerű számtani műveletek elvégzését szokták ajánlani, ha minden kötél szakadna, és a többi technika kudarcot vallana. Természetesen egyéb kognitív és metakognitív funkciókért felelős agyi régiót is beizzíthatunk.

Akkor se csüggedjünk, ha stabilizálásra tett kísérleteink kudarcba fulladnának, és fel találnánk ébredni! Ilyenkor próbáljunk mozdulatlanok maradni – az sem árt, ha szemünk csukva tudjuk tartani ébredéskor – és képzeljük magunkat bele az álomjelenetbe, amelyből kilökődtünk! Szerencsés esetben képesek leszünk visszatérni és elrendezni az elvarratlan szálakat. Az álomba történő ismételt belépés reményében a vizualizáció alternatívájaként tovább kísérletezhetünk – még kb. fél-egy percig – a befuccsolt stabilizáló technikával.

Helyváltoztatás/helyszín megváltoztatása

Az álomvilág kínálta lehetőségeket akkor tudjuk igazán kihasználni, ha hatékonyan tudunk közlekedni a különböző helyszínek között. A fizikális világ szabályaitól – és a gyaloglástól – eltekintve többféleképpen megkönnyíthetjük a barangolást. Mivel a tér, idő és gravitáció korlátai itt nem érvényesek, a helyváltoztatást nem feltétlenül kell álombeli testünkre hagyatkozva, saját erőből kiviteleznünk. Izmaink helyett gondolataink és akaraterőnk összpontosítására támaszkodhatunk.

- **Álmok inkubálása** – által anélkül tudjuk konkrét helyek, helyzetek, szimbólumok vagy karakterek felbukkanását előidézni, hogy egy tapodtat is mozdulnunk kellene. Ilyen értelemben ezt nem nevezhetjük helyváltoztatásnak, inkább egyfajta kiskapunak, amivel rengeteg macerától megkímélhetjük magunkat. Miért vesződnénk az utazással, ha az inkubációra támaszkodva úti célunkat használnánk fel magára a tudatosulásra, azonnal belecsöppenve egy előre megtervezett szituációba?

- **Ajtók, átjárók, felvonók, tükrök, portálok stb.** – használatával könnyedén át tudjuk verni az ok-okozati összefüggésekről nehezen megfeledkező bal agyféltekénk. Ha még mindig a fizikális valóságban megszokott közlekedési módokban gondolkodunk, a távolságokat könnyedén áthidalhatjuk ajtókon, átjárókon, felvonókon, tükrökön, portálokon történő átlépéssel stb. Csak el kell képzelnünk, hogy a másik oldalra jutva el fogjuk érni úti célunkat.

- **Teleportálás** – az előző pontban ismertetett praktika egy olyan változata, amelynél nem használunk konkrét átjárókat. Azok egyébként is csak vizualizációs segédeszközök, amelyeket lecserélhetünk sziklaszilárd elhatározásunkra célunk azonnali eléréséhez. Mindössze annyit kell

tennünk, hogy lehunyjuk a szemünk, kiválasztjuk a célállomást, és kinyilatkoztatjuk magunkban – vagy hangosan – megérkezési szándékunk. Amennyiben az elérni kívánt hely látóterünkbe esik, abba egyszerűen belekapaszkodhatunk mentális csápjainkkal, mintegy odavontatva, vagy ha úgy tetszik, zoom-olva magunk. Esetleg molekuláinkra bomolhatunk, hogy azt követően az új helyszínen ismét összeszerelődhessünk.

- **Saját tengelyünk körüli forgás** – kapóra jöhet nem csak a stabilizálásban, hanem az azonnali hely- és helyszínváltoztatásban is. Környezetünk egyik pillanatról a másikra történő feloldása és újraformálása elég nagy falat. Helyette magunk körül megpördülve, vagy folyamatosan forogva, úticélunk vizualizálásával életre hívhatjuk azt . Szőröstül-bőröstül, az azt benépesítő karakterekkel és tárgyakkal együtt.

- **Repülés** – talán az egyik legnépszerűbb helyváltoztatási forma: már-már elemi ösztönként van belénk kódolva a levegőbe emelkedés iránti vágy. Kézenfekvősége és praktikussága ellenére előfordulhat, hogy kezdetben meggyűlik vele a bajunk. Ha nem tudnánk logikus agyféltekénk meggyőzni arról, hogy e képesség igenis birtokunkban van, próbálkozzunk meg a fokozatossággal! Induljunk ki a szokottnál magasabbra történő ugrásokkal, majd az egyre hosszabb ideig tartó lebegéssel. Előbb-utóbb el fogjuk érni, hogy a levegőben maradjunk, különböző manővereket hajtsunk végre, illetve eddig nem tapasztalt magasságokba jussunk. Alternatívaként segítségül hívhatunk a repülést megkönnyítő felszerelést (jet-pack, varázsszőnyeg stb.), állati támogatást, de akár szárnyat is növeszthetünk!

- **Állati segítség / alakváltás** – természetkedvelő, illetve az urbanizációnak és iparosodásnak fityiszt mutató tudatos álmodók kedvelt módszere az álomvilágot benépesítő különböző teremtmények hátaslóként történő használata (hallottam már oneironautáról repülő kövön lovagolni…). Amennyiben nem akarunk azok megszelídítésével bajlódni, akár saját, emberi alakunk hátra hagyását is választhatjuk. Átalakulva valami egészen mássá, hatékonyabban küzdhetjük le a távolságokat és az utunkba kerülő akadályokat. Önmagunkról alkotott képünk elég mélyen belénk van vésődve: az alakváltás megkönnyítéséhez ezért pl. képzeljük el az új bőrünkben – vagy bundákban – való mozgás által kiváltott érzeteket.

- **Technológiai vívmányok** – modern életvitelünkből adódóan szinte már kórosan hozzá vagyunk szokva a technológiára való támaszkodáshoz. Emiatt szinte fel sem merül bennünk, hogy annak segítségével ne tudnánk lehetetlennek tűnő dolgokat megvalósítani. Szerencsére álmainkban ezzel a saját malmunkra tudjuk hajtani a vizet. Még csak arra sincs szükségünk, hogy a használni kívánt hi-tech kütyük, létezzenek a való életben – nyugodtan meríthetünk ötleteket kedvenc képregény adaptációinkból, illetve az (ál)tudományos-fantasztikus kasszasikerekből.

Tárgyak teremtése / személyek és egyéb lények megidézése

- **Megnevezés** – a verbális utasítások kiadása nem csak a stabilitás növelésére alkalmas. Amennyiben pl. konkrét személyekkel szeretnénk összefutni, nevük határozott kimondásával elérhetjük, hogy a közelben teremjenek. A hívószavak kimondása közben vizualizáljuk a szóban forgó

karaktert, illetve valós személyek esetén idézzük fel, milyen érzelmeket vált ki belőlünk a jelenlétük. Tárgyak esetén próbáljuk elképzelni, milyen érzés azokat kezünkben tartani!

Bár akaraterőnkben és vizualizációs képességeinkben bízva megpróbálkozhatunk a semmiből történő életre hívással is, ez kezdetben elég kemény diónak bizonyulhat. Amennyiben nem boldogulnánk segítség nélkül, legyünk találékonyak! Az álomvilág és Hollywood-i filmek közötti további párhuzam, hogy 5 méteres körzetben mindig megtalálhatjuk azt, amire épp szükségünk van. Pillantsunk a hátunk mögé, forduljunk be az utcasarkon, forgassuk fel a bútorokat, kukkantsunk be a kövek alá, kutassuk át zsebeinket stb.!

- **Útbaigazítás kérése** – akárcsak a való életben, álmainkban is megkérhetjük a körülöttünk levőket, hogy legyenek segítségünkre a tájékozódásban, illetve információt szolgáltassanak valaki/valami hollétével kapcsolatban. A technika működéséhez meg kell bíznunk a kapott füles pontosságában, illetve nem árt tisztázni, azt szeretnénk, hogy a keresett dolog a közelben legyen, és minél gyorsabban rábukkanhassunk.

Reduce, reuse, recycle…

Bár ez a felkiáltás a hulladékkezelés egyik unásig ismételgetett, újrahasznosításra sarkalló szlogenje, eddig eljutva már gondolom, mindenkiben kezd körvonalazódni, hogy az egyes technikáknak többféle lehetséges alkalmazási módja van. Sőt, az energiatakarékosság jegyében azokat egyszerre több dolog kivitelezésére is felhasználhatjuk! A saját tengelyünk körüli forgással pl. a stabilizálás mellett új helyszínre juthatunk, ahol már türelmetlenül várakozik ránk a megidézni kívánt személy, jármű, használati tárgy stb… Mivel álmainkban az idő linearitása is egy felesleges koncepció, a helyzetváltoztatáskor egyúttal letűnt, vagy eljövendő korokat is meglátogathatunk – csak be kell szállnunk saját bejáratú időgépünkbe. És még folytathatnánk...

A lényeg, hogy merjünk kreatívak lenni és közben jól szórakozni – sikertelenség esetén saját magunkon! A felsorolt, vagy általunk kifejlesztett technikák hatásfokát elvárásaink határozzák meg. Gyermeki játékossággal és egy adag humorérzékkel hozzáállva sokkal könnyebben elkerülhetjük, hogy balul elsült próbálkozásainkat kudarcként éljük meg. Azzal úgyis csak a jövőbeli bizonytalanságnak és eredménytelenségnek teremtenénk meg a táptalajt – a felhalmozódó negatív tapasztalatok miatt idővel nem számítanánk rá, hogy képesek lennénk szemfényvesztő trükkjeink kivitelezésére.

A fogyasztói társadalomban uralkodó, azonnali örömszerzést előnyben részesítő mentalitással összhangban az álomkontrollra gyakran mint a tudatosulás céljára, mintsem az ismeretszerzés egy eszközére tekintünk. És megeshet, hogy akárcsak a valós életben, észre sem vesszük, hogy ami iránt sóvárgunk, az valójában csak illúzió.

Éb(e)ren álmodom

A tudatos álmok kutatásának egyik vezéralakja, Stephen LaBerge, *Exploring the World of Lucid Dreaming* című könyvének egyik fejezetében pont az irányításhoz való ilyen hozzáállást, illetve a kontroll illuzórikus voltát boncolgatja. Véleménye szerint az álmainkban felmerülő problémákkal való szembesüléskor két választási lehetőségünk van: vagy a külső körülményeket manipuláljuk, vagy az önkontroll mellett tesszük le a voksunk.

Mint már említettük, illetve akár meg is tapasztalhattuk, a külső körülmények manipulálása nem mindig jön össze. De ahelyett, hogy ezt kudarcként élnénk meg, talán inkább hálásnak kellene lennünk érte. A sikertelenséggel végső soron el tudjuk kerülni a problémák ilyenforma „megoldásához" való hozzáállás szokássá válását. Az idézőjel azért van ott, mert motivációként sok esetben egy másik *m* betűs szó bújik meg irányítási szándékunk mögött: a menekülés.
Persze szokásaink nem mindegyike tekinthető feltétlenül károsnak. Sőt, egy részük még kapóra is jön a mindennapokban. Az viszont valószínűleg nem lenne túl praktikus, ha a problémák tudatos álmokban megvalósítható mágikus megszüntetése – vagy az előlük való menekvés – hétköznapjainkba is beszivárgó attitűddé válna.

Úgy gondolod, hogy ennek nincs reális esélye? Számtalan, pl. motoros tanulással kapcsolatos tanulmány jutott arra a következtetésre, hogy agyunk nem tesz különösebb különbséget az ébrenlét, a mentális edzés során fennálló, illetve az éber álmokban megtapasztalt tudatállapotok valódisága között. Ez teszi lehetővé, hogy az utóbbi két elrendezésben gyakorolt készségek látható teljesítményjavulást okozzanak a valós életben. Ugyanúgy, ahogy e javulásnak, szokásaink berögződésének is kitüntetett idegrendszeri kapcsolatok megerősödése szolgál alapul. Nem véletlenül mondják, hogy szokásaink rabjai vagyunk – azok szó szerint belénk vannak vésődve agyi áramköreink szintjén.

Itt lehetne párhuzamot vonni a tibeti álomjóga azon álláspontjával, miszerint a tudatos álmok karmikusan nem semlegesek. Bár a karma koncepciója számunkra idegenként hathat, az instant karma létezésének gondolatát talán könnyebben beveszi a gyomrunk. Elvégre eléggé hozzá van szokva számos, egyéb instant dolog befogadásához…
Az említett élettani jelenséggel összhangban a tudatos álmokban felgyülemlő karmánk (kialakuló szokásaink) ébrenlétünk során megnyilvánulva fog(nak) kísérteni bennünket – az idegrendszerünkben keletkező lenyomatok miatt.

Az álmokban jelentkező kellemetlen helyzetek kezelésekor a külső körülmények manipulálása helyett választott önkontroll kiküszöbölheti ezt a problémát. Az önkontrollra való képtelenségből ízelítőt kaphatunk pl. akkor, amikor félelemtől hajtva menekülni kezdünk egy álomkarakterünk elől. Hiába tudjuk, hogy konstruktívabb lenne farkasszemet nézni vele, erre egyszerűen képtelenek vagyunk.

A tudatosulás puszta ténye önmagában még nem fogja feltétlenül eltörölni rémületünk, azzal magunknak kell megbirkóznunk. Ez teszi a tudatos álmokat olyan remek gyakorlótérré a mindennapjaink hatékonyabb megélésére. Annak ellenére, hogy a megtapasztalt események – a fizikális világot viszonyítási alapul véve – nem valósak, hétköznapjainkra gyakorolt hatásuk nagyon is az. Félelmeink leküzdéséből eredő önbizalmunk nappal is igazi fegyvertényt fog jelenteni – a tudatos álmok tudatos(abb) ébrenlétet szül(het)nek.

Az irányítás illúziójával kapcsolatban a tudatos álmodás irodalmának egy másik kiemelkedő alakja, Robert Waggoner (*Lucid Dreaming – Gateway to the Inner Self*) tetszetős analógiával szolgál. Ugyanúgy, ahogy a tengerészek sem képesek irányítani az óceánt, a tudatos álmodóknak sincs valós hatalma álmaik felett. Az elemek játékának kiszolgáltatott matrózokhoz hasonlóan pusztán annyit tehetünk, hogy megpróbálkozunk a láthatár adott pontja felé kormányozni.

Ha valóban mi irányítanánk az álmainkat, nem kellene ennyi energiát fordítanunk a manipulálásukra szolgáló technikák elsajátítására. Vagy képesek lennénk órákig fenntartani az egyes epizódokat, ahelyett, hogy azok percek múltával ránk omlanának. A kontroll fogalma teljhatalmat vagy teljes dominanciát sugallhat. Ehhez képest mi csak saját, álmodó énünk figyelmét tudjuk adott dolgokra irányítani – nem pedig magukat az álmainkat kontrollálni.

Persze az irányítással kapcsolatos nézeteink, illetve kapcsolatunk felülvizsgálatának is megvan a maga ideje. Természetes módon, általában csak egonk alapvető igényeinek kielégítése után szokott felébredni bennünk a vágy, hogy bármiféle építőbb jellegű dologba kóstoljunk bele. Újoncként valószínűleg először szeretnénk kezünk közé kaparintani az irányítást – ami teljesen érthető, hisz az remek móka tud lenni! Még akkor is, ha magunkat megvezetve az eredeti helyett csak annak illúziójával játszadozunk.

Saját érési folyamatunk siettetni egyébként is értelmetlen próbálkozás. Megnyugtatásként szolgáljon a tudat, hogy bármikor is látjuk elérkezettnek a pillanatot, az irányítás kézbevétele helyett csak rá kell bíznunk magunk az események – vagy inkább tudatalattink – sodrására.



- Az alvás alapvető biológiai szükséglet, a megfelelő alváshigiéné pedig alapvető oneironauta szükséglet. Ennek hiányában az ideálisnál rosszabb körülményeket teremtünk az álmodás számára, amivel tudatosulási esélyünk is lecsökkentjük.

- Az álmainkkal való intimebb viszony kialakításának, álmaink felidézésének, az álomvilágunkban való jelenlétünk megnövelésének, illetve a Ránk jellemző álomjelek beazonosításának alapvető feltétele az álomnapló vezetése. Amit a megfelelő hatékonyság érdekében érdemes komolyan vennünk, illetve szertartásossá tennünk.

- Ahhoz, hogy megfelelően elcsendesedett elmeállapotban kerüljünk megváltozott tudatállapotba, rendszeresen ildomos meditálnunk. Annak gyakorlásával ugyanis megtanuljuk nyakon csípni elménk, amikor robotpilóta üzemmódba kapcsolva ábrándozni kezd, hogy azután napunk nagyobbik részét gondolatainkba veszve töltsük el. Ennek tetten érése szükséges az álmainkban való tudatosuláshoz is. A meditációval általánosságban is növelni tudjuk napközbeni tudatossági szintünk, amely kvalitás azután meg fog jelenni álmodó tudatunkban is.

- Ezt, az ébrenléti tudatossági szintünkben való növekedést tovább támogathatjuk valóságteszteléssel. Ennek során olyan dolgokat kell csinálnunk/letesztelnünk, amelyek álmainkban eltérő eredményre vezetnek, mint ahogy azt a fizikális világban megszoktuk – lehetőleg olyankor, amikor szembe találkozunk az álomnaplózás segítségével meghatározott álomjeleinkkel. Az ébrenlét során kialakított tesztelési szokás idővel szintén álmodó tudatunk jellemzőjévé válik.

- Tudatosulási esélyünk sokszorosára növelő talán legegyszerűbb módszer a wake-back-to-bed (WBTB), amely egy 4,5-6 óra alvást követő ébredésből, fél- egy órás ébrenlétből, majd – határozott tudatosulási szándékkal párosított – ismételt álomba merülésből áll.

- Az álmainkban történő éberré válással még nem tudtuk le a munka oroszlánrészét. Tudatossági szintünk fenn is kell tartanunk, illetve meg kell tanulnunk hatékonyan operálni az álmaink nyújtotta újszerű környezetben. Erre szolgálnak az álomkontroll ernyőszó alá bezsúfolható készségek, amelyekről ugyan érdemes elolvasnunk egy útmutatót, de intuitív voltának köszönhetően javallott saját magunk belátására hagyatkozva kifejleszteni irányítási trükkjeink. Szem előtt tartva, hogy az álmainkban megjelenő problémáktól való menekvés csak a megoldás halogatása, az ilyenkor kialakított szokásaink pedig meg fognak jelleni mindennapi viselkedésünkben is.

4. A bőség zavar-e

A tudatos álmodást elősegítő technikák szép számban képviseltetik magukat. Az angol nyelvű elnevezésekből jópofa betűszavakat szoktak gyártani, amelyek általában *– ILD* (Induced Lucid Dreaming) végződést tudhatnak maguknak. MILD, RILD, FILD és még sorolhatnánk.

Az éberré válás módjainak ilyen sokszínűsége alapvetően egy jó dolog, hisz mindenki megtalálhatja a Neki számára leginkább járható utat a tudatosulásra. A probléma ott kezdődik, ha nem vagyunk elég kitartók, és néhány sikertelen kísérletet követően minduntalan technikát váltunk, a következőtől várva a csodát ahelyett, hogy megállapodnánk egy mellett, és néhány hétig következetesen gyakorolnánk, hogy megadjuk neki az esélyt a működésre. Spoiler alert: Szent Grál valószínűleg nem létezik.

Természetesen következetes gyakorlás esetén is előfordulhat, hogy úgy tűnik, csak az időd vesztegetted, amennyiben sokáig nem koronázza siker a próbálkozásaid, de mint minden készség esetén, itt is igaz, hogy a fejlődés nem mindig szemmel látható. Nem is lineáris és nincs mindig egyenes arányosság a befektetett munka és annak eredménye közt.

Arról nem is beszélve, hogy az elérhető technikák sokszor csak első pillantásra tűnnek „újnak” vagy „másnak”, valójában csak egymás, csomagolásukban eltérő változatai. Amennyiben pl. nem erősséged a vizualizáció, meddő dolog lenne folyamatosan arra építő módszerek között váltogatnod: még ha szorgosan is gyakorolsz, sokkal rosszabb esélyekkel indulsz, mintha valami olyasmire építenél, ami az erősségeid közé tartozik. Ez persze nem azt jelenti, hogy egy vizualizációra építő technikával nem érhetsz el sikereket, hanem azt, hogy először csiszolnod kell a vizualizációs készségeden, ahelyett, hogy irreális elvárásokat támasztanál az ilyen módszerek hatékonyságával szemben a Te esetedben.

Ezért érdemes a technikákkal való megismerkedés során megpróbálni beazonosítani a már korábban esetleg kipróbált módszerekkel való hasonlóságokat és eltéréseket, hogy valójában mit is igényel kivitelezésük, na meg persze, hogy egyáltalán testhezállók-e. Emellett érdemes kikérnünk olyan oneironauta társaink véleményét is, akik az adott technikát használják az éberré válásra, hisz értékes meglátásokkal szolgálhatnak az esetleges zsákutcákkal kapcsolatban, vagy akár teljesen más megvilágításba is helyezhetik azt.

A fentieket szem előtt tartva már kedvedre válogathatsz az alábbi technikák közül.

4.1 Éber átmenet/WILD

A WILD egy olyan indukciós technika, amellyel azt kíséreljük meg, hogy „ébren” vészeljük át a folyamatot, mely során testünk nyugovóra tér, tudatunk pedig ezzel egy időben többé-kevésbé megszakítás nélküli átmeneten megy keresztül egy megváltozott állapotba: az álomvilágba. A technika több ponton igényelhet személyre szabást, így nyugodt szívvel finomhangolhatod az alább ismertetett általános sémát a szükséges helyeken. Azt is érdemes leszögezni, hogy az átmenet során nem feltétlenül kell a felsorolt állomások mindegyikén áthaladnunk.

Testünk alvó üzemmódba való kapcsolása során a hipnagógikus hallucinációk (hangok, vibrációk, zuhanás érzete stb.) széles skáláját, illetve adott esetben az alvásparalízist is megtapasztalhatjuk. Mivel annak kapcsán nincs konszenzus, mi a teendő az ilyenkor fellépő érzetekkel (figyelmen kívül kell hagyni őket, passzív megfigyelőként állni hozzájuk, vagy éppen megpróbálni felerősíteni őket) – ezt a részt (is) saját magadnak kell kitapasztalnod.

Ha nem vagyunk képesek elég hosszú ideig fenntartani a figyelmünk, könnyedén belealudhatunk aktuális próbálkozásunkba. Amennyiben viszont túlbuzgó módon próbálunk fejjel menni a falnak, görcsösen fenntartva éberségi szintünk, elménkkel együtt testünk sem fogja elszánni magát az elalvásra.

0. Napközbeni előkészületek.

A gyakorlás/próbálkozás napján igyekezzünk telíteni tudatalattink a technikával, illetve a tudatos álmodással kapcsolatos tartalmakkal! Erősítsük meg magunkban tudatosulási szándékunk, illetve a sikerbe vetett hitünk! A ritualizáció különböző formáinak bevetése mellett igyekezzünk olyan éjszakát kijelölni, amikor pihenőnk esetleges többszöri megszakítása nem fogja zavarni következő napi teljesítőképességünk! A csendes, nyugodt környezet, amelyben kedvünkre kísérletezhetünk, szintén alapvető fontosságú. Ezek kipipálásával a nap végén

1. Térjünk nyugovóra!

Elalváskor ürítsük ki elménket, csendesítsük el belső monológunk, és igyekezzünk úgy álomba merülni, hogy utolsó gondolataink a tudatosulási szándékunk körül forogjanak! Egyelőre még ne próbálkozzunk az indukcióval!

Az éjszaka során tett későbbi kísérleteink számáról és idejéről érdemes REM fázisaink normális mentrendjét számításba véve döntést hoznunk. Amennyiben szeretnénk kihasználni a REM-ek végén fellépő természetes ébredéseket, hogy egy éjjel többször is próbálkozhassunk – napközben az ezzel kapcsolatos szándékunk is meg kell erősítenünk. Alternatívaként használhatunk ébresztőt is egy alkalmas időpont elkapására.

A megfelelő időablak megtalálása azért lényeges, mert REM fázis nélkül kisebb valószínűséggel fogrendelkezésünkre állni álom, amelybe beléphetnénk. Ezért sem érdemes rögtön lefekvéskor próbálkoznunk. Meg azért sem, mert a következő dolog, amiről gondoskodnunk kell, az a

2. relaxáció.

Mind testünk, mind tudatunk szempontjából. Szerencsére a kísérletünk előtt alvással töltött idő ezt a lehető legtermészetesebb módon már elvégezte helyettünk!

Ezzel rengeteg macerától kíméljük meg magunkat. Ellenkező esetben, ha pl. rögtön lefekvéskor próbálkoznál, Neked kellene szisztematikusan ellazítanod a különböző izmaid, hogy azok ne szabotáljanak a technika kivitelezése közben. Másrészt lefekvéskor testünkkel együtt tudatunk is sokkal könnyebben kikapcsol, így nehezebben tudnánk kellő ideig egyensúlyozni az álom és ébrenlét határán.

Az éjszakai ébredést követően célunk ennek a relaxációnak a megtartása, így az ébrenléttel töltött időt ennek függvényében állítsuk be. Annak leteltével válasszunk ki egy Nekünk megfelelő pózt, amelyben az említett határmezsgyén való egyensúlyozást fogjuk végezni! Elég kényelmesnek kell lennie ahhoz, hogy el tudjunk benne aludni. Ezzel egyidőben elég kényelmetlennek, hogy ne ájuljunk be azonnal. Így tanácsos lehet a szokásostól eltérő testhelyzetet felvenni, vagy pl. másik helyiségben/ágyban próbálkozni. Nem, nem a promiszkuitást akarom reklámozni. Az egyensúlyozáshoz egy

3. mentális horgonyra

lesz szükségünk, amelybe kapaszkodni tudunk. Tíz körömmel vagy foggal-körömmel: ahogy jól esik. A technika ezen pontjával kapcsolatban szintén számtalan variáció létezik. A kapaszkodóként használt horgony lehet egy jelenet vizualizálása, mantra ismételgetése, számolás, fehér zaj vagy binaurális ritmus hallgatása stb. A cél, hogy kellőképp érdekfeszítő mentális elfoglaltságot találjunk magunknak, amely segít az éberségi szintünk fenntartásában és a potenciálisan fellépő hallucinációkkal/érzetekkel való megbirkózással.

4. Lévén, ha jól időzítettünk, előbb-utóbb hipnagógikus hallucinációk, vagy hosszabb-rövidebb álomfoszlányok fognak megjelenni tudatunkban, esetleg paralizált állapotba kerülünk. (A fellépő alvásparalízissel kapcsolatos teendőkről a balesetvédelmi oktatás részben olvashatsz.) Ezek jelzik, hogy jó úton haladunk, és nemsokára átléphetünk a túloldalra.

Amennyiben hiába várnánk rájuk, előcsalogathatjuk őket egy korábbi álom felidézésével. Vagy azzal, hogy figyelmünket hosszabb-rövidebb időre hagyjuk elkalandozni ugyanúgy, mint pl. azt napközbeni ábrándozás során tennénk – egy kvázi szabadon lebegő tudatállapotban sodródva. Csak kerüljük el, hogy túl messzire bóklásszunk és elszalasszuk a határátkelést! Ilyenkor ugyanis megtapasztalhatunk hosszabb-rövidebb filmszakadásokat, akár felszínes álomba is merülhetünk.

A lényeg, hogy képesek legyünk ismét kellőképp a felszínre bukkanni.

5. A tranzíció/átmenet

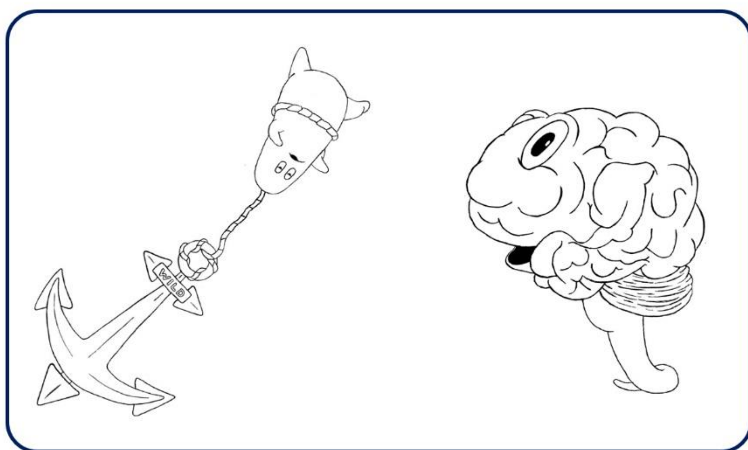
szintén egyéni kitapasztalást és intuíciót igényel. Előfordulhat, hogy az álomjelenet fokozatosan épül fel körülöttünk, és elég, ha passzív megfigyelőként megvárjuk, amíg magába nem ránt. A túlzott/túl korai interakció ilyenkor könnyen eredményezheti a „szemünk előtt” formálódó kép szerte foszlását. Helyette próbáljuk meg úgy kezelni, mint ahogy a látóterünk perifériáján történő dolgokat – vegyünk róla tudomást, de ne fókuszáljunk rá szándékosan!

Máskor viszont aktívan kell tennünk érte, hogy az átmenet végbe menjen. Ezért legyen a tarsolyunkban egy előre elkészített álomjelenet, amelyet szükség esetén könnyűszerrel bevethetünk, hisz vizualizálását már előre begyakoroltuk. Próbáljunk meg a többi érzékszervünket is bevonva részeivé válni a jelenetnek!

A vizualizálást az előre előkészített helyett az ilyenkor felvillanó álomfoszlányok, hipnagógikus képek segítségével is végre hajthatjuk – azokkal interakcióba lépve megpróbálhatunk ott helyben improvizálni, rögtönzött belépési pontot létrehozni.

További lehetséges forgatókönyv, hogy a fokozatos átmenet helyett egyik pillanatról a másikra az álomban találjuk magunkat. Esetleg elveszítjük a fonalat, és az álom egy későbbi pontján tudatosul bennünk, hogy mi történik körülöttünk. Vagy – szerencsétlenebb esetben – a reggeli ébredést követően esik le a tantusz annak kapcsán, hogy valamit rosszul csináltunk.

Siker esetén ugyanúgy aktívan tennünk kell a tudatosság fenntartásáért, mint ahogy az álomból induló epizódoknál is.



Mint már említettem, ez csak egy általános sablon az éber átmenet koncepciójának felvázolására. A finomhangolást és személyre szabást igénylő pontokat mindenkinek magának kell beazonosítania. A felhasználható mentális horgonyok a technika egyik legsarkalatosabb pontját, az ébrenlét és álom határán történő egyensúlyozás segítik. Ezen mentális gyakorlatoknak/elfoglaltságoknak számos fajtája van, így mindenki ki tudja választani a számára megfelelőt – akár többet is, ha túl hamar ráununk egyetlen típus használatára.

A teljesség igénye nélkül következzen néhány konkrét példa, amelyek igény szerint módosíthatók, kiegészíthetők és kombinálhatók.

1. Vizualizációs variánsok

- Aktív formájában a vizualizáció egy előre megtervezett jelenet elménkben történő ismételt lefuttatásából áll. Segítségével egy többé-kevésbé előre meghatározott, fixált belépési pontot tudunk létrehozni az álomvilágba.

A szóban forgó jelenet szólhat egy néhány másodpercig tartó aktivitásról, pl. egy trambulinon való ugrálásról, de lehet összetettebb és hosszabb is, az irányított meditációk mintájára. A lényeg,

hogy minél több érzékszervünk be tudjuk vonni a gyakorlatba. A trambulinon való pattogást pl. végezhetjük a hátsó kertben, a kerítés tövében. A sztori kiszínezésére a szomszédban épp sütögethetnek, így a szaglásunk is aktiválódik, miközben a fülünk mellett süvítő kellemes szellőn keresztül hallgatjuk a közelből érkező madárcsicsergést. Ezzel egyidőben élvezzük, ahogy a tavaszi napsütés cirógatja arcbőrünk.

A hosszabb verzió alkalmazása esetén azt nagyvonalakban papírra is vethetjük, mielőtt vizualizálnánk. Kerüljük el a túlzott részletgazdagságot, megadva a lehetőséget, hogy elménk szabadon kiélhesse kreativitását! Ez megkönnyíti, hogy figyelmünk a gyakorlatra összpontosuljon – az ismételt lefuttatások közti kisebb-nagyobb eltérések pedig segíteni fognak érdeklődésünk hosszabb ideig történő fenntartásában!

Amennyiben kiindulásként valamilyen relaxáló tematikájú jelenettel próbálkoznánk, de folyton belealudnánk, találjunk ki valami extrémebbet/veszélyesebbet, amely hosszabb ideig fenn tudja tartani figyelmünk! Pl. képzeljük magunk egy felhőkarcoló legfelső emeletére száguldó, kapaszkodó nélküli, nyílt felvonóra! Vagy más magaslati pontra, ahonnét lepillantva tériszonyunk lehet. Minél nagyobb őrültséggel hozakodunk elő, annál hatékonyabb lehet – amennyiben a zen vonulatot nem érezzük sajátunknak.

- A passzív megközelítés esetén nincs szükségünk előre megtervezett forgatókönyvre. Helyette összpontosítsuk figyelmünket a lezárt szemhéjunk mögötti sötétség egy pontjára, vagy képzeljünk oda egy egyszerű szimbólumot! Amennyiben az jobban „kézre áll”, hagyjuk, hogy tekintetünk szabadon sodródjon látóterünk egyik pontjáról a másikra!

A kezdetben egységesnek tűnő, sötét háttérben előbb-utóbb felvillanó fényes pontok, örvénylő területek, esetleg komplexebb képek jelennek meg. Fontos, hogy ne próbáljunk rájuk fókuszálni! Tartsuk „tekintetünk” az előre kiválasztott ponton vagy szabadon sodródva, a látványt pedig perifériás látásunk segítségével fogadjuk be.

Bízzuk magunk az események sodrására! Amennyiben képesek vagyunk passzív megfigyelőként részt venni a gyakorlatban, a hópehelyként induló vizuális ingerek kész álomjelenet lavinájává dagadhatnak, amely azután minket is magával ragadhat – ha nem vigyázunk, tudatosság nélkül.

Tartsuk szem előtt, hogy aktív belépésre tett túl korai kísérlet mindkét vizualizációs megközelítés esetén az érzékelt képek szerte foszlását eredményezheti!
A sikeres átmenetet követően emlékeztessük magunk az álmodás tényére!

2. Számold magad éberré!

Amennyiben a vizualizáció nem erős oldalunk, segítségül hívhatunk más mentális feladatokat is, pl. a számolást. Az álomba merülés során kezdjünk el 1-től 100-ig számolni magunkban, minden egyes számjegyhez hozzáadva az „Álmodom.” kijelentés valamilyen verzióját („1, álmodom… 2, álmodom… 3, álmodom…”)!

Siker esetén előbb-utóbb azon kaphatjuk magunkat, hogy valóban egy álomban folytatjuk a matekozást, ahelyett, hogy azt az ágyunkban fekve, fejben végeznénk. A gyakorlat szükség esetén (a 100-at elérve) természetesen újrakezdhető.

3. Egy test, két test… tettesd!

Elalvás során választhatjuk azt is, hogy figyelmünk a testünk különböző régióiban fellépő érzetekre összpontosítjuk. A különböző energiaáramlások és vibráció érzete mellett végül annak is tanúi lehetünk, ahogyan akaratlagosan mozgatható izmaink fokozatosan bénult állapotba kerülnek – ezek mind a REM alvás természetes velejárói. Bármennyire is természetellenesnek hatnak, akárcsak a gondolat, hogy szándékosan alvásparalízist tapasztaljunk meg.

Agyunk bénultságról tájékoztató, logikus/racionális régióit ilyenkor valahogy meg kell tévesztenünk – ellenkező esetben továbbra is meg lennénk győződve róla, hogy nem vagyunk képesek a mozgásra. A tudatos álmokat pedig sokkal izgalmasabb dolgokra találták ki, mintsem a saját testünkben való mozdulatlan heverészésre!

A helyzet megoldásaként képzeljünk el egy álombéli ikertestet, amely könnyedén ki tud lebegni, gurulni vagy éppen süllyedni paralizált fizikális másából! Alternatívaként, ha a két test koncepcióját nehéz megemésztenünk, feledkezzünk el az ágyban fekvő fizikális eredeti pozíciójáról – és ezzel együtt annak mozgásképtelenségéről. Egyszerűen képzeljük magunkat egy másik testhelyzetbe, illetve helyszínre, amelyben képesek vagyunk a mozgásra.

A paralizált verziót hátrahagyva mindkét esetben emlékeztessük magunkat arra, hogy épp álmodunk – ellenkező esetben könnyen tudatosságunk veszthetjük!

4. Fázis technikák direkt megközelítésben

Michael Raduga megváltozott tudatállapotokkal kapcsolatos értelmezéséről, a Fázisról, illetve az általa ajánlott technikákról néhány fejezettel lejjebb olvashatsz. Elöljáróban elég annyit tudnod róla, hogy ezek használhatók ébredést követően, kvázi *„indirekt”* módon is, de az éber átmenet során is elővehetjük őket, a *„direkt”* alkalmazással próbálkozva.

A tárgyalt példák mintájára, vagy azoktól elrugaszkodva kísérletezhetünk saját horgonyok létrehozásával is. Pl., ha a számolást terhesnek érezzük, de a verbális megközelítés hívei vagyunk, kántálhatunk (magunkban) egy tetszőlegesen kiválasztott mantrát. További opció lehet a külső segítség igénybevétele pl. binaurális ritmusok vagy fehér zaj hallgatása formájában – bár itt horgonyként a rájuk való összpontosítás szolgál, nem maguk a hangfájlok.

Éberségi szintünk megtámogatását étrend kiegészítők segítségével is megkísérelhetjük. Ezeknek főként akkor lehet létjogosultsága, ha minduntalan azon kapnánk magunkat, hogy még horgonyunkat kivetve is túl könnyedén sodródunk álomba.

4.2 MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams)

… avagy emlékezet által kiváltott tudatos álmok.

Mint ahogy azt az angol betűszó jelentése (mild=gyengéd) már sejteti, ez is egy kezdőbarát technika, amelyet maga Stephen LaBerge fejlesztett ki a ’70-es években. A módszer prospektív (előre tekintő) memóriánkon alapszik – annak köszönhetően emlékszel pl. arra is, hogy a munkából hazafelé tartva majd tejet kell venned a boltban, illetve emiatt nem felejted ott a gyereket az óvodában. Bármennyire is el szoktál néha játszadozni a gondolattal…

E memória funkciónk beprogramozásával szerencsénkre azt is elérhetjük, hogy álmainkban adott dolgokra emlékezzünk – pl. magára az álmodás tényére!

- Már, ha megfelelő mértékű motivációval párosítjuk. A tejvásárlás elmulasztása valószínűleg nem fog komolyabb következményekkel járni, így könnyen megeshet, hogy megfeledkezünk róla. Csemetéink általában előrébb helyezkednek el a fontossági sorrendben.

- A hatékonyságot azzal tudjuk tovább növelni, ha mentális asszociációkat alakítunk ki az elvégzendő cselekvés és a körülmények között, amelyek közepette végre szeretnénk őket hajtani.

- A végrehajtás vizualizálása szintén megtámogathatja erőfeszítéseink.

A technika alkalmazásának előfeltétele, hogy először ébrenlétünk során legyünk képesek egy adott, jövőbeli szándékunkra emlékezni. Mivel enélkül álmainkban is elég rossz esélyekkel indulnánk, be kell gyakorolnunk, hogy külső segítség nélkül, pusztán saját akaraterőnkre támaszkodva tudjunk ezt megtenni.

Erre szolgál prospektív memóriánk tréningezése egy legalább egyhetes edzőtábor keretein belül.

1. E hét minden napjára meg kell határoznunk négy-négy hétköznapi eseményt/történést (pl. amikor vizet iszol, vagy kinyitod a pénztárcád, esetleg fekete hajú nővel találkozol), amelyek célpontul fognak szolgálni. Ébredést követően minden reggel el kell olvasnunk és meg kell jegyeznünk az aznapi négy, előre meghatározott célpontot anélkül, hogy a többi napét meglesnénk.

2. Azt kell elérnünk hogy a nap folyamán észre vegyük, amikor ezen események először történnek meg, és ilyenkor feltegyük magunknak a kérdést, vajon álmodunk-e.

3. A nap végén azután le kell jegyeznünk, hány célpontunkat sikerült elsőre eltalálnunk a négy közül. Amennyiben menet közben rájövünk, hogy valamelyiket elszalasztottuk, az akkor is *„nem talált”*-nak számít, amennyiben egy későbbi ismétlődését észre vettük. Ha meggyőződésünk, hogy egy vagy több célpontunkra egyszer sem volt példa, arról is készítsünk bejegyzést.

4. Folytassuk a gyakorlatot egy hétig prospektív memóriánk javulásának nyomon követésére! Ha még mindig nagy százalékban elszalasztjuk az első alkalmakat, gyakoroljunk addig, amíg szinte az összeset el nem tudjuk csípni!

Mihelyst kellőképpen hatékonnyá váltunk a célba lövöldözés terén, következhet maga a technika!

1. Lefekvés előtt erősítsük meg magunkban azon szándékunk, hogy az éjszaka folyamán minden REM periódust követően (vagy amikor megfelelőnek érezzük) felébredünk és feljegyezzük álmainkat!

2. Ébredést követően tegyünk eleget ezen elhatározásunknak! Ha túl kómások vagyunk, valahogy térítsük magunkat észhez annyira, hogy el tudjuk végezni az álomnapló írást.

3. Visszaalváskor kizárólag azon elhatározásunkra összpontosítsunk, miszerint emlékezni fogunk arra, hogy fel kell ismernünk az álmodás tényét! Ismételgessük magunkban, hogy „A következő alkalommal, amikor álmodom, *emlékezni akarok rá*, hogy azt felismerjem!”. Igyekezzünk minél nagyobb átéléssel csinálni! Ha figyelmünk elkalandozna, gyengéden terelgessük vissza a megfelelő sávba!

4. Ezzel egyidőben képzeljük magunkat bele abba az álomba, amelyből felébredtünk! Azzal a különbséggel, hogy a vizualizációnk során ismerjük fel az álmodás tényét – egy álomjelet észre véve „Éppen álmodom!” felkiáltással. A tudatosulást követően neki is láthatunk azoknak a dolgoknak, amelyeket már előre elterveztünk.

5. Az előző két lépést addig ismételgessük, amíg elhatározásunk sziklaszilárddá nem vált, majd merüljünk álomba! Ne feledjük: utolsó gondolatunknak annak kell lennie, miszerint *emlékezni fogunk rá, hogy fel kell ismernünk az álmodás tényét*.

Ha minden jól megy, elalvást követően rövidesen egy álomban fogjuk találni magunk, és valóban emlékezni fogunk rá, hogy ezt fel kell ismernünk.

Ne törődjünk vele, ha tovább tart visszaaludnunk, mint ahogy azt mi szeretnénk! Ha képesek vagyunk a szándékunkra összpontosítani, ez a mi malmunkra fogja hajtani a vizet, hisz így annak több ideje van megszilárdulni.

A WBTB után a MILD ismerősnek tűnhet. Ez azért van, mert a WBTB visszaalvási lépésénél használt affirmációk és vizualizáció szintén támaszkodhatnak prospektív memóriánkra.

Az két technika közötti alapvető különbség az ébredések és visszaalvások számában, és emlékezőképességünk bevetésében rejlik – jelen esetben nem csupán az a szándékunk, hogy pl. valamilyen körülöttünk levő következetlenségre hagyatkozva ismerjük fel az álmodás tényét. Ahelyett, hogy külső tényezőre támaszkodnánk, *emlékezőképességünkben bízunk*, hogy majd az siet segítségünkre. Így az affirmációnkat is úgy kell megfogalmaznunk, hogy az prospektív memóriánkon alapuljon és jelen időben legyen.

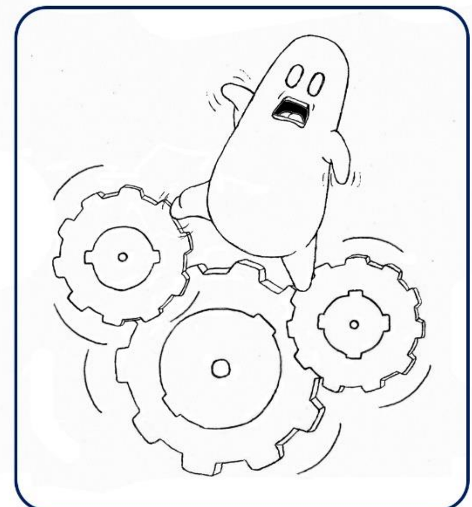
A MILD emellett nem igazodik olyan szigorúan alvási ciklusainkhoz. Ennél a technikánál akár minden REM szakaszt követően elvégezhetjük szándékunk megerősítését. Sőt! Már előző este is nekiláthatunk, amikor nyugovóra térünk.

4.3 REM rebound/visszatérés és CAT

Az alvási ciklusaink REM fázisához igazodó technikák egész jó hatásfokkal szoktak működni. Sőt, némelyikük célzottan a REM szakasz meghosszabbítására irányul, az álmodással töltött idő elnyújtásával növelve az éberré válás esélyét. Ezek a módszerek azt használják ki, hogy szervezetünk törekszik egy kiegyensúlyozott alvási ütemtervhez való igazodásra – ha megszakadnánk, sem tudnánk hosszútávon kieszközölni, hogy megússzuk a ciklusok egyes szakaszain való áthaladást.

Rövidtávon azonban egészen más a helyzet. Egyrészt szándékos belepiszkálás nélkül is megfigyelhetünk időszakos átrendeződéseket. Pl. betegségek alkalmával, vagy sérüléseket követően a regenerációnak teret adó szakaszok kerülnek túlsúlyba. Másrészt tudatosan is megcélozhatjuk az egyensúly ideiglenes eltolását, alvási szokásaink módosításával, vagy különféle étrend kiegészítők és hatóanyagok magunkhoz vételével.

A már említett, egyensúlyra való törekvés biztosítja, hogy a REM ideiglenes legátlását követően szervezetünk az első adandó alkalommal megkísérli a keletkezett hiány orvoslását. A soron következő elalváskor ennek köszönhetően megtapasztalhatjuk a REM rebound jelenségét. Ez tulajdonképpen a REM szakasz korábbi gátlásnak köszönhető átmeneti meghosszabbodását jelenti. Ehhez még az is hozzáadódik, hogy a kialvatlanság következtében intenzívebb agyműködés figyelhető meg az alvás során, amely az álmok életszerűségének növekedését vonja maga után.



Azzal valószínűleg még nem fogod teljesen feje tetejére állítani bioritmusod, ha tekersz egy kicsit a fogaskerekein, így nyugodtan tehetsz vele egy próbát a következő hétvégén – vagy egy bármelyik másik napon, amikor nem okoz gondot, hogy a részleges kialvatlanság miatt épp nem vagy annyira penge mentálisan

A REM megvonás mértékét természetesen igény szerint változtathatjuk, a visszaalvással pedig nem feltétlenül kell várnunk a következő éjszakáig – még aznap hajnalban, vagy egy délutáni szunyókálás alkalmával is visszatérhet hozzánk a nemrég elhajított REM bumerángunk. Én pl. durván 3 óra alvást követően írom e sorokat, abban bízva, hogy holnap hajnalban többemeletes, transzcendentális tudatosulásaim lesznek... Amelyek majd kárpótolnak a potenciális mellékhatásként jelentkező éhségért, ingerlékenységért és szorongásért…

Amennyiben komolyabban szeretnénk beleásni magunk a REM rebound-ban rejlő lehetőségek kiaknázásába, érdemes lehet megismerkednünk a Daniel Love által kifejlesztett CAT (cycle adjustment technique) indukciós módszerrel.

A szerző elmondása szerint a tudatosulás kiváltásának biológiai, illetve pszichológiai alapjainak hosszas mérlegelését követően hozakodott elő e módszerrel. Megítélése szerint a technikák többsége inkább csak a pszichológiai aspektusra fókuszál – ez a módszer viszont azzal párhuzamosan élettani folyamataink egyidejű bevonásával igyekszik megteremteni a tudatosuláshoz szükséges megfelelő körülményeket. Az elgondolás tehát az, hogy a pszichológiai komponensek a kedvező biológiai feltételek mellett hatásosabb működésre képesek.

A technika működőképességéhez elengedhetetlen, hogy állandó, bejáratott napi ritmusunk legyen a lefekvés-ébredés viszonylatában. Enélkül nem várhatjuk, hogy annak módosításával meg tudjuk növelni tudatosulásunk gyakoriságát.

1. Első lépésként egy teljes hétig, ébresztő segítségével a megszokottnál 90 perccel korábban kell felkelnünk, biológiai óránk átállítása érdekében. Ez sajnos nem a WBTB módszer egy verziója, így ne reménykedjünk abban, hogy ezt követően majd visszafeküdhetnénk. Vagy tudatos álmaink lennének az első 7 nap folyamán – egyelőre csak a terepet készítjük elő számukra. Megtámogatva azzal, hogy ezt a másfél órát arra használjuk, hogy minél több valóságtesztet hajtsunk végre. Az idő leteltével lássunk hozzá aznapi teendőinkhöz. (Ennek során opcionálisan megpróbálhatjuk elrejteni környezetünk elől kialvatlanságunk tényét azáltal, hogy időről-időre torkunk szakadtából befelé sikoltunk.)

2. A 8. naptól induló második fázisban pedig végre-valahára nekiállhatunk a tudatosulás indukciójához. Ehhez egyrészt annyit kell tennünk, hogy folyamatosan, egyik napról a másikra, 90 perccel tologatjuk ébredésünk időpontját. Normális, korai, normális, korai… Másrészt az esti lefekvéskor meg kell erősítenünk azon szándékunk, hogy a korai ébredés időpontját követő másfél órában minél több valóságtesztet fogunk végrehajtani. A hosszabb alvási időt biztosító „normális" napokon így a koraiakhoz képest másfél órával tovább aludhatunk. A „korai" napokon viszont az első fázissal megegyező módon a normálisnál 90 perccel előbb kell felkelnünk, és minél több valóságtesztet kell végrehajtanunk.

Hogyan működik az egész?

Az egy hétig tartó alapozásnak köszönhetően szervezetünk arra számít, hogy a „normális" napokon (amikor tovább tudunk aludni) is már a korai ébredés időpontjában fel fogunk kelni, így éberségi szintünk ennek megfelelően el fog kezdeni megnövekedni. Az ébresztő hiányában ez azonban az idő alatt fog bekövetkezni, amikor még mindig alszunk. Ráadásul álmodunk is, az eddigre meghosszabbodott REM szakaszaink egyikében. Az első héten kialakított valóságtesztelési szokásunknak köszönhetően pedig valószínűleg tesztelni fogunk egyet-kettőt álmainkban – siker esetén tudatosulást indukálva.

Amennyiben túl munkásnak hangzik az egész, alternatívaként megpróbálkozhatsz pótkerékként szolgáló különböző anyagok magadhoz vételével a REM rebound kiváltására. Arra senkit nem fogok bíztatni, hogy alkoholt, vagy THC-t használjon erre a célra (bármennyire is hatékonyak legyenek). Helyette megközelíthetjük a dolgot alvási ciklusaink idegrendszeri szabályozásának irányából.

Tudjuk ugyanis, hogy az alvást – és álmodást – szabályozó idegrendszeri hírvivő molekulák közül a szerotoninnak REM ciklust gátló hatása van. A szerotonin előanyagának számító 5-HTP lefekvéskor történő bevételével emiatt az éjszaka első felében elnyomhatjuk korai REM fázisaink. Ezzel nemcsak, hogy elősegíthetjük a pihentetőbb alvást, de REM visszatérést is kiválthatunk a reggeli órákban. Az addigra lecsökkenő szerotonin szintünk ugyanis lehetővé teszi, hogy szervezetünk kompenzálja a kezdeti REM-ek kiesését.

Az étrend kiegészítő kipróbálása mellett szólhat, hogy használatával nem kell megnyirbálnunk alvással töltött óráink számát. Az 5-HTP REM gátlásra ajánlott dózisa 100-150 mg, és igény szerint kombinálható a WBTB során beszedendő acetil-kolin észteráz inhibitorokkal. A varázspirulák fogyasztásától irtózók számára (én sem bíztatlak rá, hogy orvosi konzultáció nélkül bármit is bevegyél) jó hír lehet, hogy szerotonin szintünk természetesebb módon is megnövelhetjük – mindössze el kell majszolnunk egy banánt az esti lefekvéskor. Legalábbis így szól az ezzel kapcsolatos városi legenda.

Bár a banán és egyéb növények valóban tartalmaznak szerotonint, az abban a formájában a dolgok mai állása szerint nem tud átjutni a vér-agy gáton. (Ami tulajdonképpen egy olyan akadály, amely biztosítja, hogy a keringésünk által ne kerüljön olyasmi agyunkba, aminek ott nincs semmi keresnivalója.)

Értelemszerűen, WBTB során szerotonin szintet növelni egyébként is elég nagy öngól lenne, hisz olyankor pont annak alacsonyan tartására kell törekednünk. Ennek ellenére, ha nem tudtál rájönni, miért nem működik Nálad a WBTB, járj utána, hogy az esetlegesen ilyenkor elfogyasztott dolgok befolyásolják-e bármiféle módon szerotonin, illetve acetil-kolin szinted!

Azt is feltétlenül ellenőrizd le, milyen lépésekben alakítja át szervezetünk a bevitt molekulákat, és azok melyike képes egyáltalán átjutni a központi idegrendszerünket védelmező gát túloldalára! Szerotonin szint növelésére pl. az 5-HTP előanyagának számító triptofán nevű aminosav tartalmú dolgok (olajos magvak, tejtermékek stb.) javallottak.

Kedvet kaptál bioritmusod birizgálásához?

Akkor nézzük először a játékszabályok elég szigorú betartását igénylő technika előnyeit, illetve hátulütőit!

Pro:

1. Elfeledkezhetünk a számos, egyéb módszerhez szükséges éjszakai felkelésről/visszaalvásról, és a hozzájuk kapcsolódó összes maceráról.
2. Nincs szükségünk összetett vizualizációkra.

3. Ez a módszer – leszámítva az első hét ébredést követő másfél óráit – nem igényel napközben végzendő gyakorlást és energiabefektetést.
4. Rugalmatlan időbeosztással rendelkezők is alkalmazhatják, hisz nincs szükség az éjszakába nyúló ébren maradásra.
5. Saját élettani és pszichológiai sajátosságainkon alapulva, kizárólag saját anyaggal dolgozik.
6. A tudatosulás a leghosszabb REM periódusban jön létre, amelyben az a potenciálisan fellépő REM rebound miatt hosszabb és stabilabb lehet.
7. Nincs szükség pengeéles memóriára, vagy prospektív memória tréningre.

Kontra:

1. A hatásosság érdekében szigorúan tartanunk kell magunk a protokollhoz.
2. A tudatosulás csak egy viszonylag szűk, behatárolt időablakban tud megtörténni.
3. Alvási ciklusaink akarva-akaratlanul módosulni fognak.
4. A szokás kialakulásához egy elég intenzív alapozási periódusra van szükség – bár az egy egyébként kihasználatlan napszakra esik.

Mindezt latba vetve a technika azok számára lehet a legideálisabb, akiknek minden nap ugyanabban az időben kell felkelnie, és napközben nincs lehetősége mindenféle, egyéb indukciós technikával foglalkozni. Ezzel a trükkel azonban az ígéretek szerint ők is képesek lesznek tudatosulni, akár heti 4 (!) alkalommal.

Maga a protokoll tehát 2, egymást követő periódusból áll.

Az első szakasz feladata, hogy

- kialakítson egy kijelölt időablakban megnyilvánuló, illetve azáltal kiváltott szokást;
- biológiai ritmusunk átalakításával biokémiai fronton támogassa meg éberségi szintünk a fenn említett időintervallumban;
- előkészítse a terepet a második, tudatosulást eredményező fázis számára.

Az egy hetes alapozás során

1. szigorúan tartanunk kell magunk az előre kijelölt lefekvési és ébredési időpontokhoz, és azokat csak az alábbi instrukciók keretein belül módosíthatjuk.
2. Szokásos, ébrenléttel töltött időnket ezekhez kell igazítanunk. Mégpedig úgy, hogy a korábbihoz képest e hét minden egyes napján 90 perccel előbb kell felkelnünk. Ehhez ébresztő segítségét kell hívnunk.
3. Esténként, lefekvéskor meg kell erősítenünk magunkban a korai felkeléssel, és az azt követő 90 percben végzendő feladatokkal kapcsolatos szándékunk.
4. Az ébresztést követő másfél órát azzal töltjük, amivel szeretnénk, azzal a megkötéssel, hogy nem

feküdhetünk vissza, és 2-5 percenként valóságteszteket kell végeznünk. Az erre való emlékezést szintén megtámogathatjuk emlékeztetők segítségével.

5. A 90 perc leteltével hozzáláthatunk napunkhoz, vagy folytathatjuk ott, ahol abba maradt. A valóságtesztelést opcionálisan napközben is fenntarthatjuk a hatékonyság növelése érdekében.

Egy héten keresztül tartsuk magunk a fenti pontokhoz, majd térjünk rá a második fázisra, amely funkciója, hogy

- életben tartsa a már kialakított szokást;
- a REM visszatérésnek köszönhetően meghosszabbítsa és stabilizálja a kijelölt REM fázist;
- tudatosulást indukáljon,
- mégpedig a kérdéses REM periódusra koncentrálva;
- periodikusan váltogassa a normális, illetve korai időpontokban való ébredést;
- biokémiai alapot adjon éberségi szintünk már sokat emlegetett REM periódusban való tetőzéséhez;
- szorgalmazza az e REM alatt végzett valóságtesztek végrehajtását;
- növelje a tudatos álomból történő közvetlen felébredés esélyét, illetve a felidézés hatásfokát.

A második szakasz fenntartása folytonos, naponta végzendő feladat. Amennyiben hosszú távon szeretnénk alkalmazni a technikát, néhány hetente az első szakasz megismétlésével ráncfelvarrást kell végeznünk. A folytonosság bármiféle megszakítását követően szintén szükségünk lesz az első szakasz általi ismételt alapozásra.

E második fázis folyamatosan váltakozó a) normális és b) korai ébredést jelentő napokból áll. A technika megkezdését követő második hét első, tehát

a) normális napján lefekvéskor erősítsük meg szándékunk annak kapcsán, hogy a korai ébredési időnket követő másfél órában valóságteszteket végezzünk. Ennek ellenére ébresztőnket a normális ébredési időpontra állítsuk be! Elménk így a korai ébredésre, illetve a valóság tesztelésre lesz felkészülve.

Az ébresztő elmaradásának köszönhetően viszont az ellenőrzést alvó üzemmódban fogja elvégezni. Biológiai óránk ugyanis a korai ébredés időpontjában beindítja az éberségi szintünk növelő biokémiai folyamatokat – ezek azonban az ébresztő hiányában alvó tudatunkra fognak hatni. Az ehhez hozzáadódó, korábbi napokban akkumulálódott REM rebound miatt meghosszabbodott REM pedig megfelelő táptalajt fog jelenteni a szokottnál aktívabb elménkben kiváltódó tudatos álmok számára.

Amennyiben mégis felébrednénk ébresztő nélkül is a korábbi időpontban, maradjunk mozdulatlanok, emlékeztessük magunk a valóságtesztelési szándékunkról, és próbáljunk meg éber átmenetet végrehajtani!

A **b)** korai ébredést igénylő napok teendői teljes mértékben megegyeznek az első fáziséival: a normálisnál 90 perccel korábban kell felébrednünk, és az ezt követő másfél órában 2-5 percenként valóságteszteket kell végrehajtanunk. A különbség, hogy ezt ilyenkor mindössze egy-egy napon keresztül kell csinálnunk az egy teljes hét helyett – lévén minden másnap a normális ébredéskor életbe lépő szabályok érvényesek.

Az a) és b) napokat tehát folyamatosan váltogatnunk kell. Köszönhetően annak, hogy a hetek páratlan számú napból állnak, a normális és korai ébredések az egymást követő hetek során eltérő napokra fognak esni. Ez azt is maga után vonja, hogy míg az egyik héten 4 napon lesz esélyünk tudatosulni, a következőn csak 3 alkalommal.

A normális időpontban való ébredést jelentő napokon alkalmasint aludhatunk tovább a megszokottnál – ez azonban az aznapi hosszabb REM és nagyobb tudatosulási esély árán potenciálisan rontani fogja a technika egészének hosszútávú hatásfokát. Igyekezzünk minél kevesebbszer ily módon belepiszkálni átállított bioritmusunkba!

4.4 FILD

A FILD (Finger Induced Lucid Dreaming) egy különösebb előkészületet nem igénylő technika, ennek köszönhetően kezdő tudatos álmodók is bátran kísérletezhetnek vele – azok számára pedig különösen ajánlott, akik egyébként is többször felébrednek maguktól az éjszaka folyamán.

A FILD, akárcsak az álom láncolás (DEILD - Dream Exit Induced Lucid Dreaming), tulajdonképpen tekinthető az éber átmenetbe (WILD) vitt csavarnak is, illetve annak egy alternatív, tömörített verziójának. WILD.rar, ha úgy tetszik. Mentális horgonyként ez esetben ujjaink mozgatását használjuk, annak érdekében, hogy a visszaalváskor végbemenő átmenet során kellőképp éberek tudjunk maradni.

Röviden felvázolva, a FILD mindössze 4 lépésből áll:

1. a normális esti elalvásból,
2. néhány óra elteltét követő ébredésből,
3. mutató és középső ujjunk váltakozó mozgatásából,
4. illetve a kb. 30 másodperc elteltével végzett valóság tesztelésből.

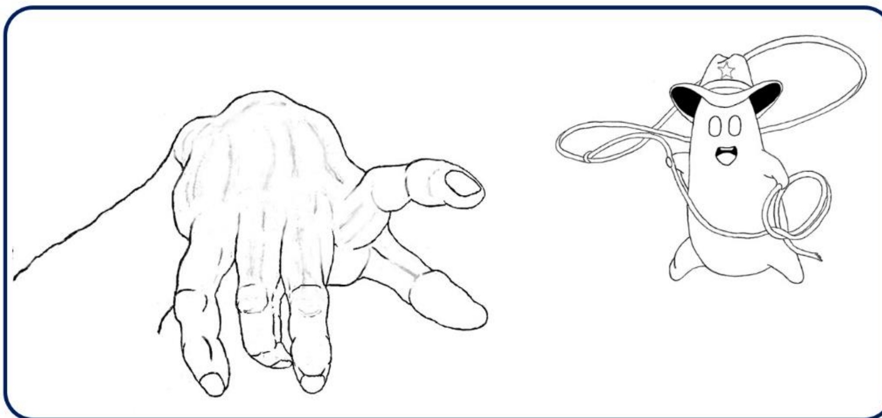
És persze a remélhetőleg ezáltal kivívott tudatosulásból.

A kivitelezés kapcsán néhány dolgot érdemes szem előtt tartanunk:

1. A végrehajtáskor eléggé kómás, elalvás közeli, de mégis relaxált állapotban kell lennünk. A kellő fáradtság biztosításához így érdemes mindössze 3-4 óra alvást követően felébreszteni magunk. A

FILD talán legnagyobb nehézsége e megfelelő éberségi szinttel járó feleszmélés eltalálása.

2. Ha túl ébernek érezzük magunk, nyugodtan aludjunk vissza, és próbálkozzunk a következő ébredéskor! Bár nem alapfeltétel, hogy a technikát közvetlenül egy álomból felébredve kíséreljük meg, de ezzel jelentősen növelhetjük a siker valószínűségét.
3. Az ébredést követően – szemünk kinyitása nélkül – azonnal a technikára kell összpontosítanunk. Figyelmünk elkalandozásának elkerülésére ezért az előző nap folyamán erősítsük meg kísérletezési, illetve tudatosulási szándékunk.
4. Ujjaink mozgatását egy zongora vagy billentyűzet két egymás melletti billentyűjének váltakozó nyomogatását utánozva kell kiviteleznünk. A kifejtett erőnek akkorának kell lennie, hogy éppen csak nyomást gyakoroljunk a képzeletbeli klaviatúrára. Nem kell ütközésig tolnunk a gombokat, ujjainkat csak annyira kell megmozdítanunk, hogy érezzük izmaink összehúzódását. Alternatívaként középső és mutató ujjunk gyengéd egymáshoz érintgetésével is próbálkozhatunk.
5. Figyelmünk teljes mértékben a kivitelezett mozgásnak kell szentelnünk. Kerüljük el a magunkkal folytatott mentális párbeszédeket, vizualizációt, számolást, illetve a túlzott analizálást! Csináljuk automatikusan! Bár célunk a visszaalvás, azt ne próbáljuk meg erőltetni – azzal pont az ellentétes hatást fogjuk elérni!
6. A tesztelés időpontjaként megadott 30 másodperc, illetve egyéb időablakok csak irányadók. Nem kell pontosan fél percig mozgatnunk az ujjaink, nyugodtan rábízhatjuk magunk szubjektív időérzékünkre.
7. A valóságteszt megválasztásakor érdemes egy olyan mellett letenni a voksunk, amelyik minimális mozgást igényel. Pl. a másik kezünk két ujjával befogott orrunkon keresztül megkísérelt légzés, ha már a technika megálmodója eredetileg azt használta.
8. Amennyiben arra a következtetésre jutottunk, hogy ébren vagyunk, hagyjunk fel aktuális próbálkozásunkkal. Az ismételt kísérlet előtt relaxáljunk néhány percet, vagy aludjunk vissza és várjunk a következő feleszméléskor adódó alkalomra!



9. A valóságteszt sikeressége esetén is megeshet, hogy álomtestünkben útnak indulva aktiválni fogjunk fizikális izmaink, ezzel ébresztve fel magunk alighogy megkezdett éber epizódunkból. A helyszín elhagyásának megkönnyítésére ilyenkor segítségül hívhatjuk a vizualizációt, egy hálószobánktól eltérő helyszínre transzportálva magunk. Ezt követően nincs más dolgunk, mint az álom stabilitásának fenntartása.

A nevezéktan zavarosabbá tételére a technika HILD néven is fut, lévén egy – hargarts nevű – fórumozótól származik. Az eredeti leírást tartalmazó, 2004-es bejegyzés ma is elérhető az LD4ALL.com és DremViews.com weblapokon.

Bár tudományos magyarázattal nem szolgál a módszer működésével kapcsolatban, megemlíti, hogy nem kell feltétlenül ujjainkra hagyatkoznunk az indukció során – egyéb testrészeinkkel, illetve időintervallumokkal is próbálkozhatunk a finomhangoláskor. A hangsúly a mozgás árnyalatnyi, illetve ismétlődő voltára van helyezve.

A FILD-re tett kísérletek során könnyedén tapasztalhatunk téves ébredést, így az arra egyébként is hajlamos oneironautáknak különösen résen kell lenniük a valóságtesztek végrehajtásakor.

4.5 DEILD – álomláncolás

Az éber átmenet megközelítésén alapuló, eltérést leginkább csak a nevükben hordozó technikák sorából nem maradhat ki az álom láncolás (DEILD - Dream Exit Induced Lucid Dreaming). A FILD technikához hasonlóan ezzel a módszerrel is főként a felszínes alvók, illetve azok tudnak könnyedén sikereket elérni, akik egyébként is maguktól felébrednek REM periódusaik végén.

Az ilyen alkalmak remek lehetőséget biztosítanak a tudatosulásra, amennyiben képesek vagyunk mozdulatlanul, csukott szemmel felébredni álmainkból – az éberségi szintünk fenntartása melletti tudatos visszalépés szándékát észben tartva. Megfelelően kivitelezve e technikával egyetlen éjszaka folyamán lánccá fűzhetjük egymást követő (remélhetőleg) tudatos álmaink. További pozitívumok, hogy pillanatok alatt kivitelezhető, és a „klasszikus” éber átmenettel szemben nincs szükségünk normális alvási mintázataink megzavarására.

Az álom láncolás megálmodója a DreamViews.com fórum egy felhasználója, aki jó egy évtizeddel ezelőtt, Klace nick név alatt tárta nyilvánosság elé módszerét. Csak hogy tudjuk, siker esetén ki felé irányítsuk hála fohászaink ahelyett, hogy azokat hagynánk céltalanul bolyongani az éterben.

A technika előfeltétele – már ha az épp véget ért álomba szeretnénk visszalépni –, hogy képesek legyünk felidézni álmaink, illetve kellő mértékű jelenlétet vigyünk álomvilágunkba. Egy tisztán felelevenített álom ugyanis nagyobb támadási felületet nyújt a visszalépésre, mint egy halvány foszlányok formájában felidézett.

Az álom láncolás alapvetően 3 lépésből áll:

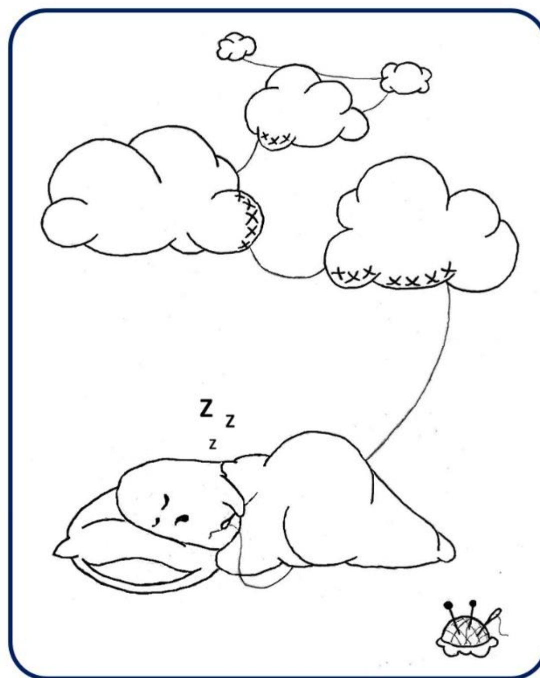
1. a csukott szemmel történő, mozdulatlan ébredésből,
2. az álomba történő tudatos visszalépésből egy rövid ébrenlétet követően, illetve
3. a felkészülésből a következő álomba való belépésre, a jelenlegi destabilizálódásakor.

1. Az ébredésnek

nem kell feltétlenül egy álmot követnie, a technika alvási ciklusaink bármelyik szakaszából feleszmélve bevethető. Amennyiben az ébredéshez külső segítségre kell hagyatkoznunk, ügyeljünk arra, hogy az ébresztő funkciójának betöltését követően kapcsoljon ki. Az ismétlődően megszólaló riasztás idő előtt megszakíthatja aktuális éberré válásunk.

Bár a csukott szemmel eltöltött mozdulatlanság nem alapfeltétel, azzal jelentősen megnöveljük a sikeres visszalépés esélyét. Ébredést követően ugyanis arra kell törekednünk, hogy agyunkat minél kevésbé zökkentsük ki álmodó üzemmódjából – a mozgolódás, illetve a külvilág vizuális ingereinek befogadása pont az ellenkező irányba terelné tudatállapotunkat.

Az igazsághoz persze hozzátartozik, hogy az éjszaka során is folyamatosan forgolódunk, amikor kényelmetlenné válik aktuális testhelyzetünk – mégsem szokott problémát okozni a másik oldalunkra való átfordulást követő azonnali visszaalvás. Amennyiben nem analizáljuk rongyosra a mozgás kiváltotta lehetséges következményeket, és képesek vagyunk a technika végrehajtására fókuszálni, nem kell a következő, mozdulatlan ébredést megvárnunk.



A mozdulatlanságot egyébként a lefekvéskor végzett autoszuggesztióval vagy prospektív memóriánk megedzésével tudjuk bebiztosítani.
A szituáció napközbeni mentális gyakorlása szintén sokat segíthet. Ehhez egyszerűen feküdjünk le, meditáljunk vagy ábrándozzunk néhány percig, majd játsszuk el, ahogyan lezárt szemhéjjal, mozdulatlanul „felébredünk”!

2. A rövid ébrenlétet,

amit az álomba való tudatos visszalépésre várva töltünk, viszont ildomos kővé dermedve, csukott szemmel átvészelnünk. Amire egyébként lehet, hogy rá is leszünk kényszerítve, lévén alkalmanként az alvásparalízis állapotában eszmélhetünk fel. Vagy esetleg a visszalépés során lesz szerencsénk azt megtapasztalni. A lényeg, hogy ilyenkor képesek legyünk megőrizni nyugalmunk.

Magát a visszalépést többféleképpen is megpróbálhatjuk. Tetszés szerint

- visszaképzelhetjük magunk az épp megszakadt álom végső vagy egy másik, tetszőleges jelenetébe;
- az éber átmenetet megkísérelhetjük egy teljesen új álomjelenet vizualizálásával kiváltani;
- a dolgok sodrására bízva magunk megvárhatjuk, hogy a tudatalattink által véletlenszerűen elénk tárt környezetben találjuk magunk.

Az álom láncolás nem csak az éber átmenet kapcsán tűnhet ismerősnek. Michael Raduga Fázis technikáinak indirekt alkalmazási módja szintén tudatunk ébredést követő, álmodó állapothoz (REM-hez) való közelségét igyekszik meglovagolni a „Fázis térbe” való visszalépéshez. Alternatívaként ezekkel, a 12. pontban ismertetett a praktikákkal is próbát tehetünk.

A tranzíció néhány percen belüli bekövetkezésének elmaradása esetén tanácsos inkább visszaaludnunk, majd a következő ébredéskor újult erővel próbálkoznunk.

Az álomjelenetbe való csöppenést követően minden esetben valóságtesztet/teszteket szükséges végeznünk, illetve stabilitást fenntartó álomkontroll módszereket bevetnünk. A lehetséges téves ébredések miatt most is résen kell lennünk!

3. Az álom destabilizálódása

még a fenntartásra tett legelszántabb próbálkozásaink ellenére is bármikor bekövetkezhet. Ez nem feltétlenül kell, hogy problémát jelentsen, hisz mi fel vagyunk készülve erre a forgatókönyvre is! Illetve az ilyenkor elvégzendő teendőnkre: a következő álomba való belépésre. A lényeg, hogy fel tudjuk ismerni a jelenlegi kiruccanásunk végének közeledtére utaló jeleket.

A technika tulajdonképpen ezen a ponton ér körbe. Az aktuális álom szertefoszlásakor ugyanaz a dolgunk, mint a kiinduláskor: az ébredést csukott szemmel, mozdulatlanul kell túlvészelnünk. Egészen addig, amíg a körülmények ismét alkalmassá nem válnak az álomvilágba való tudatos visszalépésre.

Ennyiből gondolom az is látható, hogy a láncolás nemcsak önmagában használható, de az idő előtt megszakadt tudatos álmokba való visszalépésre is alkalmas lehet. És mivel tudatos álmainknak bevett szokása a vártnál korábbi összeomlás, nem árt, ha van egy ehhez hasonló trükk a tarsolyunkban.

4.6 ADA - egész napos tudatosság

Az ADA (All Day Awareness) tulajdonképpen egy korábban már ismertetett gyakorlat, vagy ha úgy tetszik, szokás egész napossá kiterjesztett verziója: a tudatosságé. A meditáció kapcsán már szót emeltem a tudatosság napközbeni gyakorlásának fontossága mellett. Az éber és álmodó tudatunk működése közötti hasonlóságoknak köszönhetően ugyanis a napközben kialakított szokásaink az éjszaka során is manifesztálódni fognak – így az ébrenlét során gyakorolt éberség hozzá fog járulni az álmainkban történő tudatosuláshoz. Ellenkező esetben, ha még az ébrenléttel töltött óráinkban sem vagyunk résen, ne számítsuk rá, hogy álmainkban majd más hozzáállást tanúsítunk!

Az ’egész napos’ elnevezés félrevezető lehet, azt sugallva, hogy hitvány emberi képességeink meghaladó módon figyelmünket reggeltől estig folyamatosan összpontosítanunk kellene valamire. Szerencsére ilyesmiről szó sincs. Ez különben is teljesen lefárasztana bennünket, mivel szembe menne

elménk alapvető működési módjával, a robotpilóta üzemmóddal. Arról nem is szólva, hogy egy időben csak véges számú dolog befogadására vagyunk képesek, és határaink feszegetése rövidtávon túltelíti processzorainkat.

Legtöbbünk úgy rohan végig a napjain, hogy az emberi elme véges kapacitását értelmetlen dolgokra fecsérli. Folyamatosan azon kattogtatja fogaskerekeit, hol, mit és kivel kell még elintéznie, mielőtt kifutna az arra a napra kiszabott 24 órás időkorlátból. A folyamatos előre tervezés persze a távolabbi jövőre is kiterjedhet, de a lényeg, hogy vajmi kevés időt töltünk a jelen pillanat megélésével, környezetünk és tudattartalmaink aktuális valójukban történő érzékelésével.

Tudatunk a működőképesség érdekében szelektíven tünteti ki figyelmével a lényegesnek ítélt dolgokat, a szükségteleneket pedig ezzel egyidejűleg figyelmen kívül hagyja. Az olvasás során feltételezem eddig a pontig nem voltál tudatában pl. annak az érzetnek, amelyet a rajtad levő ruha érintése vált ki a bőrödön. A figyelemről akár egy reflektor fényeként is gondolkodhatunk, amely véges számú dolgot képes megvilágítani. Egy adott területre való fókuszálás a többi kárára megy a láthatóság (érzékelhetőség) szempontjából. A tudatosulás érdekében nem a fényerőt kell megnövelnünk, hanem a minőségét, illetve célpontját kell megváltoztatnunk. Megfontoltabban és célirányosabban kell a valósághoz viszonyulnunk, nem pedig megkísérelnünk azt minél teljesebb valójában, esztelenül befogadni. Az a már előrevetített túltelítődéshez, kimerüléshez és az azokból elkerülhetetlenül adódó feladáshoz vezetne.

A technika helyes megközelítését, illetve az eltérő minőségben jelen levő figyelmet jól példázhatjuk pl. a reggeli hírek olvasásával:

- Robotpilóta üzemmódban végezve az informálódást figyelmünk – tekintetünkkel karöltve – csak átsiklik a szalagcímek felett. Ez felel meg szokásos érzékelésünknek.
- Ha igyekeznénk beazonosítani az összes betűtípust és –méretet, az olyan lenne, mintha megkísérelnénk a valóság minden lehetséges részletének befogadását. Ezzel csak leolvasztanánk a saját áramköreinket.
- Ehelyett az olvasás során a szöveg jelentésén való eltöprengésre, annak értelmezésére kell törekednünk.

Az ADA alapelve, hogy a nap folyamán igyekeznünk kell a jelen pillanat megélésére fókuszálni – megfigyelő és reflektív képességeink bevetésén keresztül. A szokottnál nagyobb figyelmet kell szentelnünk környezetünknek, a testünkben jelen levő érzeteknek és gondolatainknak. A működőképességet az teszi lehetővé, hogy a valóság éber tudattal történő érzékelése és megélése teljesen más érzeteket kelt, mint amelyek az álmokban megtapasztalhatók. Amennyiben megtanuljuk elkülöníteni őket egymástól, nem kell állandóan kitüntetett álomjelek felbukkanására várnunk – spontán is tudatosulni fogunk. Egyre gyakrabban.

A jelen részleteinek tudatos megtapasztalását és mérlegelését tehát az álom és ébrenlét elválasztására való törekvést szem előtt tartva kell elvégeznünk. Pusztán tudatában lenni az érzékszerveink felől érkező információnak, illetve tudattartalmainknak nem elegendő – azt is fontolóra kell vennünk, vajon

ezek a tapasztalatok miben lennének mások, ha épp álmodnánk.

Az ADA tehát nem az érzékszerveink hosszú távon fenntarthatatlan leterheléséről szól – az a tudatosság szempontjából teljesen haszontalan lenne. Épp aktuális valóságunk természetének megkérdőjelezése nélkül legfeljebb életszerűbb álmokat eredményezhetne. Ehelyett annak kell állandóan tudatában lennünk, hogy épp ébren vagyunk, vagy esetleg álmodunk.

Ennek érdekében igyekeznünk kell napközben minél gyakrabban tetten érni magunk a robotpilóta üzemmódba való kapcsoláskor, a fejünkben kavargó gondolatoknak való behódoláskor. Erre remek lehetőséget adhatnak pl. azok az alkalmak, amikor észrevétlenül magába szippant minket a szociális háló, vagy technológiánk valamely egyéb vívmánya igéz öntudatlanná bennünket. Figyelmetlenségünk észlelésekor térjünk vissza az *'itt és most'*-ba, az álmodás gyanújával befogadva és kiértékelve környezetünk!

Az álmainkban való felébredés érdekében kifejlesztendő ilyen, aktív tudatosság sajnos éles ellentéte az egyébként ránk jellemző passzív jelenlétnek, amellyel végigrobogunk saját életünkön – alvajáróként, ösztöneinktől hajtva habzsolva tapasztalatainkat anélkül, hogy valójában megízlelnénk azokat. A tudatosság – részben jelenlegi, azt még nyomokban sem tartalmazó szokásaink hatalma miatt – egy olyan készség, amely kifejlesztése nem egyik pillanatról a másikra fog megtörténni.

Lassú víz partot most alapon azonban a figyelemmel átélt pillanatok fokozatosan életstílussá alakíthatók. Az ADA ugyanis inkább tekinthető életmódnak, mintsem puszta indukciós technikának. (Ehhez útmutatót egy kedves barátom Youtube videóiban találsz, pl**. itt**) Az aktívan és tudatosan megélt élet pedig még éber álmok nélkül is sokkal színesebb, mint a szórakozottan elfogyasztott szürke hétköznapok.

4.7 FATE - szándékos téves ébredés

A nem elég szemfüles tudatos álmodókra alattomosan leselkedő téves ébredéseket már ismerhetjük korábbról. Ezek olyan, általában hiperrealisztikus álmok, amelyek a valós felébredés akár teljesen meggyőző másolatai. És valójában teljesen értelmetlen volt antropomorfizálni őket...

A téves ébredések során a környezetünkben levő kisebb-nagyobb következetlenségekből jöhetünk rá arra, hogy még mindig álmodunk. Ha elkerülik figyelmünk, zavartalanul ténykedhetünk tovább, mígnem egyszer csak valóban felébredünk. A detektálásuk kiváltotta érzelmi sokk szintén ezt eredményezheti. Amennyiben viszont úrrá tudunk lenni a felismerés kiváltotta reakciónkon, akár tudatos álomként is folytathatjuk tévesen megkezdett napunk.

A FATE (False Awakening Through Expectation - szándékos téves ébredés) technika abban lehet segítségünkre, hogy az ilyen alkalmak sikeres kihasználását ne kelljen a sors szeszélyeire bíznunk: a téves ébredést elvárásaink erejére támaszkodva szándékosan idézzük elő. Hogy pontosan hogyan, azt

a CAT (Cycle Adjusment Technique) technikát is megálmodó Daniel Love-nak köszönhetően tudhatjuk meg. Akár *Are You Dreaming* c. könyvét megvásárolva is. (Melegen ajánlom.)

A FATE alapelgondolása, hogy az ébredéskor végzett valóságtesztelés szokásunkká alakításával az ellenőrzést nagy valószínűséggel egy téves ébredés során is el fogjuk végezni. Az epizódot meg optimális esetben fel fogjuk ismerni.

Pofonegyszerű, nem? De mégis hogyan tudunk megfelelő táptalajt biztosítani az egyébként viszonylag ritka téves ébredéseknek?

Úgy, hogy az ébredésünkkel kapcsolatos megszokott (idő, helyszín, bejáratott reggeli rutin) elvárásaink mellé továbbiakat teremtünk magunkban: a normálisnál korábbi ébredést és a valóságtesztelést.

Számítanunk kell rá, hogy valami miatt fel fogunk ébredni az éjszaka során – hasonlóan ahhoz, amikor pl. el kell érnünk egy hajnali vonatot, amivel eljuthatunk jól megérdemelt vakációnk helyszínére. Amikor elménk egy bekövetkezendő esemény szinte megszállottjává válik, valószínű, hogy elvárásainktól hajtva az azt megelőző éjszaka – gyakorlásképp – álmodni is fogunk róla. Amennyiben számítunk rá, hogy éjszakai pihenőnk nem lesz zavartalan, mert valami miatt a szokottnál korábban meg kell szakítanunk, az ezáltal eredményezett álmok jó eséllyel a felébredésről fognak szólni.

A technika kivitelezéséhez szükségünk lesz a mindennaposan használt mellett még egy ébresztőre (okostelefon, okosóra, táblagép stb.), amely képes egy előre meghatározott időintervallumban véletlenszerű időközönként hangos riasztásokat generálni.

Maga a módszer pedig így néz ki, lépésről lépésre:

1. lefekvés: során arra kell programoznunk szokásos ébresztőnk, hogy legalább 5 óra alvást követően szólaljon meg. Az azon felül használtat pedig arra, hogy ezt követően egy 90 perces periódusban véletlenszerű időpontokban riasszon. Az ébresztőket úgy kell elhelyeznünk, hogy ne tudjuk félálomban kinyomni őket – muszáj legyen felkelnünk az elhallgattatásukhoz. Emellett el kell távolítanunk, vagy le kell takarnunk minden, idő mérésére alkalmas eszközt, hogy ne tudjuk megítélni, valójában hány óra lehet.

2. ébredés: az előre beállított időben. Az ágyból kikecmeregve ilyenkor ki kell kapcsolnunk megszokott ébresztőnk, illetve le kell takarnunk, hogy még véletlenül se tudjunk rá támaszkodni a tájékozódásban. Mindeközben az egész cselekvés részleteire kell összpontosítsunk: a fényviszonyokra, tárgyak elrendezésére, testünkben keletkező érzetekre.

3. valóságtesztelés: befogott orrunkon keresztüli légzés megkísérlésével. Kivitelezni javallott a standard ébresztőnk kikapcsolását követően. Amennyiben biztossá válunk az ébrenlét tényével kapcsolatban, feküdjünk vissza!

4. a valóságtesztelés vizualizálása: visszafekvés közben fejben fussunk át azon, ahogy a valóságtesztet elvégeztük. Milyen érzés volt odakászálódni az ébresztőhöz, megpróbálni elzárt orrlyukainkon keresztül levegőt venni. Ezúttal azonban képzeljük el, hogy a tesztelés során képesek voltunk lélegezni – amiből rájöttünk, hogy valójában álmodunk! Arra is emlékeztessük magunk, hogy hamarosan ismét fel fog ébreszteni egy véletlenszerű riasztás, amelyet követően ismét meg kell ejtenünk a szóban forgó valóságtesztet!

5. véletlenszerű riasztásra történő ébredés: a 90 perces periódus random időpontjában. Miközben – opcionálisan kalapáccsal a kezünkben, átkozódva – ismét odakászálódunk az ébresztőnkhöz, összpontosítsunk a cselekvés részleteire: a fényviszonyokra, tárgyak elrendezésére, testünkben keletkező érzetekre. Majd végezzük el megint a valóságtesztet! Amennyiben arra a következtetésre jutunk, hogy ébren vagyunk, feküdjünk vissza!

6. a 4. és 5. lépés ismétlése: addig, amíg tudatossá nem válunk, vagy elérkezik a pillanat napunk megkezdésére.

Fontos, hogy mindeközben fogalmunk sem legyen a pontos időről, vagy arról, konkrétan hány riasztást fogunk kapni a kezdeti ébredést követő 90 perces periódusban! Az így kialakított bizonytalansággal ellehetetlenítjük, hogy elménk túlzottan bele tudjon lazulni az egész gyakorlatba, és kényszerítjük, hogy folyamatosan számítson a következő ébresztőre.

A valóságteszt természetesen lecserélhető egy másikra, de ügyeljünk arra, hogy az ne az idő mérésére támaszkodjon, hisz épp azt próbáljuk elérni, hogy ne tudjuk, hányat is ütött az óra.

A módszer érdekes módon mind DILD (Dream Initiated Lucid Dreams), mind WILD (Wake Initiated Lucid Dreams) kiváltására alkalmas lehet. Előbbi esetén egyszerűen arról fogunk álmodni, amint végezzük a valóságtesztet, s közben leesik a tantusz, hogy épp egy álomban botorkálunk. A WILD pedig a 4. pont vizualizációja során indukálódhat, amikor azon kaphatjuk magunkat, hogy már nem pusztán vizualizálunk, hanem egy immár tudatos álomban vagyunk.

Ha elsőre túl munkásnak tűnik, hasonlítsd össze az előnyöket és hátrányokat, hogy el tudd dönteni, adnál-e egy esélyt a kipróbálásnak!

Pro:

- sokoldalú módszer, amely figyelembe veszi a tudatosulás pszichológia és biológiai aspektusait, illetve az időzítés fontosságát is;
- a tudatosulás valószínűleg egy ismerős környezetben (hálószobánk) következik be, amely megkönnyíti előre meghatározott cselekvési tervünk kivitelezését;
- magas tudatossági szintre számíthatunk.

Kontra:

- az alvás megzavarása miatt nem alkalmas rendszeres használatra, illetve esetleges alvópartnerünk sem fogja feltétlenül díjazni;

- a véletlenszerű időpontban érkező riasztások megtorpedózhatják a már sikeresen indukált tudatosságot;
- a hozott anyag mellett további eszközöket (okostelefon, -óra, táblagép stb.) igényel.

4.8 SSILD - érzékszervek általi tudatosulás

Érzékszerveink nem csak a fizikális valóságban való tájékozódásra, hanem egy alternatívba való bejutásra is felhasználhatjuk. A rájuk támaszkodó indukciós technika (SSILD - Senses Initiated Lucid Dream) talán legismertebb formája egy kínai fórumon bukkant fel 2011-ben, egy CosmicIron néven futó felhasználónak köszönhetően. Bár nem volt – és ma sem teljesen – tiszta, egész pontosan miért is lenne működőképes, viszonylag rövid idő alatt pozitív visszajelzések garmadát sikerült generálnia. Ezek felhasználásával a közösség az évek során a mai, kifinomult – és érdekes módon Michael Raduga Fázis technikáira hajazó – formájára csiszolta.

A SSILD – amennyiben hihetünk a reklámszövegnek – üzembiztos hivatott lenni, hisz nem igényel különösebb finomhangolást, kreativitást vagy velünk született adottságot. Az álombeli tudatosulás (DILD) mellett az éber átmenetet (WILD) is elősegítheti. Ráadásul kivételt képez azon módszerek közül, amelyek az idő előrehaladtával veszítenek hatékonyságukból. Bár ezen lehetne vitatkozni, hogy vajon a technikák veszítenek a hatékonyságukból, vagy inkább mi a motiváltságunkból.

A módszert legildomosabb 4-5 óra alvást követően, akár a WBTB-vel kombinálva bevetni, esetleg délutáni szunyókálások során, amikor esélyünk van arra, hogy azonnal alvási ciklusaink REM fázisába lépjünk. Persze ha alkalmunk adódik rá, a természetes ébredéseket követően az éjszaka során bármikor máskor is kipróbálhatjuk.

Ehhez mindössze annyit kell tennünk, hogy 4-6 alkalommal megismételjük a technika magját alkotó ciklusokat,

1. bemelegítésként először 4-6 ciklust elvégezve, 3-4 másodpercig tartó gyors, majd
2. 4-6 kört végigpörgetve, 15-20 másodpercig tartó lassú formában,
3. végül pedig minél rövidebb idő alatt álomba merülünk.

Ügyelve arra, hogy túlbuzgóságunkban ne essünk át a ló másik oldalára, és akkor se csináljunk a javasoltnál több ismétlést, ha nem tapasztalunk semmi különöset. Elvégre nem az éber átmenet a célunk, hanem hogy megteremtsük a megfelelő feltételeket a későbbi, álombeli tudatosuláshoz. Amit ellehetetlenítenénk a túl görcsös alkalmazás által kiváltott álmatlansággal.

A „ciklusok” 3 lépésből állnak, amelyek mindegyikére a gyors körben 3-4, a lassúban 15-20 másodpercet kell fordítanunk. A megszokott alvási pozíciónktól eltérő testhelyzetet felvéve:

1. Kiindulásként a látásunkra kell összpontosítanunk, pontosabban a csukott szemhéjunk mögötti sötétségre. Szemizmaink megerőltetését kerülve, nyugvó szemgolyókkal, anélkül, hogy bármit is megpróbálnánk vizualizálni – teljesen normális, ha semmit sem látunk.
2. Ezt követően figyelmünket a hallásunkra kell terelnünk. Kellően csendes környezetben a fejünkben jelen levő, ellenkező esetben a külvilág hangjaira is összpontosíthatunk.
3. Végül pedig a tapintási érzetünket kell beizzítanunk, olyan szokatlan érzetek után kutatva testünkben, mint pl. a bizsergés, zuhanásérzet, viszketés, elnehezedés stb. Amennyiben egyikük sem tudjuk felfedezni, összpontosíthatunk a takaró súlyára, a levegő hőmérsékletére, szívverésünkre stb.

Érzékszerveink ilyen módon való ismételt stimulációja mind testünk, mind elménk olyan állapotba hozza, amely elősegítheti a spontán tudatosulást. Tehát ne akarjunk erőnek erejével olyasmit látni, hallani vagy érezni, ami nincs ott! Jobb, ha arra számítunk, hogy semmi szokatlan nem fog történni. Végezzük a gyakorlatot ellazultan, kényelmesen, racionalizálás nélkül!

Néhány ismétlést követően valószínűleg el fogunk álmosodni, akár annyira, hogy meg is feledkezünk a ciklusok kivitelezéséről. Ebből azonban nem kell problémát csinálnunk: ha elvesztjük a fonalat, egyszerűen kezdjünk előről egy új ciklust! Az egyes lépésekre fordítandó 3-4, illetve 15-20 másodpercet pedig még véletlenül se próbáljuk fejben számolva pontosan nyomon követni!

Amennyiben a gyakorlat befejeztével még mindig ébren vagyunk, a lehető legkényelmesebb pozícióba helyezkedve, a lehető leggyorsabban álomba kell merülnünk! A sikerre akkor is van esélyünk, ha még a ciklusok közben bealszunk. A visszaalvási képtelenség viszont el fogja azt lehetetleníteni.

A ciklusok kivitelezése során számos lehetséges forgatókönyvet megtapasztalhatunk.

A SSILD-et követő elalváskor a szokottnál nagyobb tudatossági szintnek köszönhetően spontán éberré válhatunk, lévén kritikusabban fogunk hozzáállni az álmainkban egyébként megjelenő furcsaságokhoz.

Hipnagógikus hallucinációk fellépésekor igyekezzünk passzív megfigyelők maradni anélkül, hogy analizálnánk a történéseket! Szerencsés esetben ezek a hálószobánkból kiinduló tudatos álomba fognak átfordulni. Ellenkező esetben megpróbálhatjuk őket vizualizációval a megfelelő irányba terelni!

A SSILD gyakorta vált ki téves ébredéseket is, méghozzá elég valósághűeket. Így ha azon kapjuk magunk, hogy a technikát követően elalszunk, majd látszólag bármi említésre méltó nélkül felébredünk, mindenképpen végezzünk valóságteszteket! Megeshet, hogy nem is álmatlanságban szenvedünk, hanem egy téves ébredés epizódban hánykolódunk álmatlanul, vagy abban próbálkozunk a technikával, látszólag eredménytelenül!

Akkor se keseredjünk el, ha a valóságteszt eredménye mégis arra mutat, hogy az ébredésünk valós! Ilyenkor próbáljunk ellazultnak maradni és végezzünk el néhány számon felüli, közepes tempójú ciklust! Amennyiben semmi különös nem történik, merüljünk mihamarabb álomba!

Ha a gyakorlás kiváltotta tényleges visszaalvási képtelenség tartósan fennáll, próbálkozhatunk

- a kezdeti, javallott 4-5 órás alvási idő, illetve
- a WBTB során ébren töltött idő

lerövidítésével.

4.9 Fordított pszichológia

A fordított pszichológiát általában mások – mondjuk ki – manipulálására szoktuk használni, amikor a céljaink elérésére szolgáló egyéb módszereink sorra csütörtököt mondanak. Ilyenkor kell megpróbálni jobb színben feltüntetni azt a forgatókönyvet, amelynek pont az ellentettjét igyekszünk előmozdítani.

A tiltott gyümölcs különben is mindig édesebb… A fordított pszichológia esetén pedig minél édesebb, annál működőképesebb. Már a módszer, nem a gyümölcs. A lényeg, hogy minél előnyösebb színben van feltüntetve a megtiltott dolog, vagy minél nagyobb mértékben van kilátásba helyezve szabadságunk lekorlátozása, annál intenzívebben fogunk reagálni. Ki tudja, épp hányadik dackorszakunk élve ugyanis nehezen viseljük az ilyesmit, így – elméletileg – lázadással reagálunk rá.

Ezt nem csak a nagycsaládos szülők szokták végső elkeseredésükben kihasználni – a pszichoterápiában is alkalmazzák pl. a nem kevésbé hangzatos paradox intenció elnevezésű praktika formájában. Ez a technika mondjuk épp a negatív szuggesztión alapul, de mégis tudományosan megalapozottabbnak, illetve intellektuálisabbnak tűnik a mondandónk, ha telepakoljuk idegen kifejezésekkel, nem? A szerző meg remélhetőleg intelligensebbnek… (Ez mondjuk hiú ábránd, mert kutatások igazolják, hogy azokat az embereket érzékeljük értelmesebbként, akik az egy adott fogalmat leíró kifejezések közül a rövidebbet és egyszerűbb hangzásút használják.)

Visszatérve a fordított pszichológiára… Mielőtt még rosszul éreznénk magunk amiatt, hogy a mi emberi kapcsolataink is ehhez hasonló játszmákon alapulnak, megnyugtatlak – a médiából ránk zúduló tartalmak egy része sem csinál belőle lelkiismereti kérdést, hogy a manipuláció ilyen és hasonló eszközeihez nyúl. Gondoljunk csak pl. a reklámokra vagy a korhatáros tartalmakra…

Persze nem lehet mindenkit – minket meg aztán főleg nem! – olyan könnyedén csőbe húzni. A fordított pszichológia főleg a lázadó vagy a narcisztikus személyiségek esetén működik, illetve a döntéshozatalt érzelmi alapokra helyező embertársainknál. A meghunyászkodásra hajlamosabb, illetve megfontoltabb áldozataink esetén valószínűleg nem kell, és nem is érdemes ilyen végletekig elmennünk.

A Negatív Szuggesztió Technikája azt használja ki, hogy alvás során prefrontális agykérgünk inaktivitása miatt feloldódnak szociális gátjaink, így álmaink nyugodtan betölthetik a Freud által is promótált vágybeteljesítő funkcióik. Az ébrenlét során bennünket lekorlátoló szabályok ilyenkor következmények nélkül áthághatók – a technika az álmok ezen aspektusát igyekszik hasznosítani.

Éb(e)ren álmodom

Dióhéjban összefoglalva, arra megy ki a játék, hogy intenzív sóvárgást ébresszünk fel egy nagyon is speciális tiltott gyümölcs iránt. Illetve, hogy ezen vágyunk csak és kizárólag álmainkban tudjon beteljesülni, egyértelműen jelezve ezzel számunkra az álmodás tényét.

A módszer kipróbálásához szükségünk lesz továbbá egy bizalmasunk bevonására. Akit meg kell kérnünk, a kezébe nyomott pénzösszeget fordítsa arra, hogy az általunk kiválasztott – attraktív és strapabíró – tárolónkat töltse meg olyan tárgyakkal, amelyekről tudja, hogy számunkra nagyon is vonzók lennének. Bár konténerként használhatunk bármit, ami kellően tetszetős, lehetőleg válasszunk valami hordozhatót, pl. kis ékszeres dobozt vagy titkos rekesszel rendelkező nyakláncot!

Az összegnek pedig ajánlatos akkorának lennie, hogy öribarink ne tudja metamfetaminra vagy a BalatonSound apropóján reneszánszát élő egyéb designer drogra költeni – de azért meg tudja vele saját bejáratú kis frigyládánk tölteni. Apropó, ha Neked is csupa ilyen ismerősöd van, talán itt az ideje újakat beszerezni…

Álomszéfünk – mondanom sem kell, nem romlandó dolgokkal való – feltöltését követően ismerősünknek abban egy kézzel írott cédulát is el kell helyeznie, amelyen az „Álmodsz” kijelentésnek kell szerepelnie. Majd az egészet oly módon lezárnia, hogy ne tudjon magától kinyílni, de szükség esetén könnyedén feltörhető legyen. És a tartalomról természetesen mélyen kell hallgatnia – semmi esetben sem árulhatja el nekünk, milyen kincsek kerültek álmaink tárolójába.

Ezzel máris egy olyan kapszula tulajdonosai lettünk, amelynek tartalma egész további életünk során rejtély marad – a tartalom megismerése iránti sóvárgásunk kizárólag álmainkban elégülhet ki, hisz a tárolónk természetesen semmi esetben sem nyithatjuk ki.

Ezt követően mindössze annyi a dolgunk, hogy napközben – pl. amikor valóságteszteket végzünk vagy pusztán csak az álmokkal kapcsolatban töprengünk – elővegyük tárolónkat és annak tartalmáról ábrándozzunk.

Képzeljük el, amint felnyitjuk, és ami még fontosabb, hogy ettől világossá válik számunkra, hogy épp álmodunk! Tisztázzuk le magunkban, hogy a nyitott konténer abszolúte kiegyenlítendő az álmodás tényével!

Esténként, lefekvéskor is mindig ismételjük meg a fenti vizualizációt, ezzel kialakítva a vágyat tárolónk felnyitására. Idővel azt fogjuk elérni, hogy majd meg fog minket ölni a tartalommal kapcsolatos kíváncsiság – aminek következtében el fogunk kezdeni kincses ládikánkról álmodni. Hogy milyen formában, az az álmok kiszámíthatatlanságának köszönhetően alkalom- és személyfüggő lesz. Megeshet, hogy álmainkban a konténerre nyitott, sérült vagy mutáns formában fogunk találni. Esetleg konkrétan a felnyitásról fogunk álmodni.

Ezek a forgatókönyvek nagy eséllyel tudatosulást fognak kiváltani!

Amennyiben mégsem, köszönhetően egy az álmodó tudatunk által létrehozott bizarr magyarázatnak, térjünk vissza a vizualizációnkhoz, és fektessünk több energiát annak élethűbbé és célirányosabbá tételébe! Dolgozzunk még egy kicsit azon a *nyitott állapot=épp álmodom* asszociáción!

A technika további áldásos hozománya, hogy az elkövetkező időkben álmainkban mindenféle olyan dolgot fogunk találni frigyládánkban, amelyek nagyon is kapóra jöhetnek az adott szituációban. Vagy esetleg fejvakargatással párosuló gyermeki rácsodálkozásra fognak kényszeríteni.

Ez a fordított pszichológián alapuló technika remek lehetőséget nyújt a tudatos álmodás gyakorlásának mindennapjainkba történő beépítésére, és ezzel egyúttal megnöveli az álombeli éberré válás (DILD – Dream Initiated Lucid Dreams) esélyét.

A bejegyzés alapjául szolgáló videót (amelynek megnézésétől szeretnék mindenkit eltanácsolni) a könyv Facebook oldalán keresztül tudod – magyar felirattal – elérni. Mind a technika, mind a videó Daniel Love szellemi terméke, akinek a Youtube csatornájára való felíratkozást meg egyenesen megtiltom.

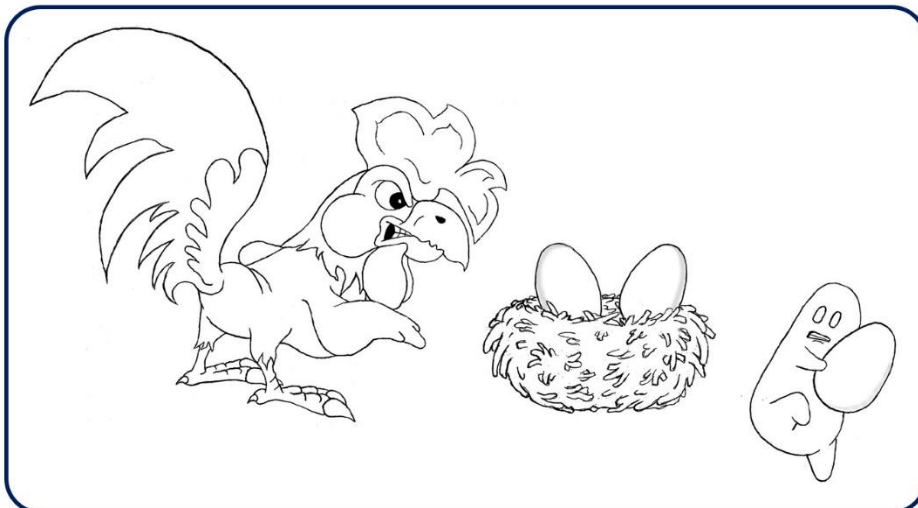
4.10 Álmok inkubációja

Az álmok inkubálásának gondolatával már az ókori egyiptomiak és rómaiak is eljátszadoztak. Illetve ezt így kijelenteni erős sarkítás: ezekben a kultúrákban olyan központi szerepet töltöttek be az álmok és a velük való bensőséges viszony kialakítása, hogy külön templomokat emeltek az inkubációhoz. Itt aztán Isteneik által küldött gyógyító energiákat és megvilágosító üzeneteket kaphattak. Vagy legalábbis megnyugtatást az interpretációért felelős papjaiktól hogy az ilyesféle átvitel valóban megtörténhet ...

A technika eredetileg nem feltétlenül irányul a tudatosulás elérésére, elsősorban egy problémára próbál megoldást találni egy, tudatos elménken kívülről érkező „tanácsot kérve”. Azt, hogy ki, vagy mi is valójában jóakaró tanácsosunk – saját tudatalattink, esetleg ügyeletes őrangyalunk –, mindenki döntse el magának hiedelemrendszerének függvényében.

Egy kis csavart víve a történetbe viszont e módszert is saját szolgálatunkba állíthatjuk: specifikus helyek, helyzetek, szimbólumok vagy karakterek felbukkanását idézhetjük elő vele álmainkban. Ezek azután remélhetőleg segíteni fognak annak felismerésében, hogy álmodunk. A jelenség azért működik, mert van egyfajta áthallás, illetve folytonosság ébrenléti és álmodó tudatunk között: álmainkban – főleg az alvási ciklusok első néhány REM fázisában – gyakran jelennek meg azok a dolgok, amelyek napközben foglalkoztatnak bennünket. Különösen igaz ez a közvetlen elalvás előtti gondolatainkra, illetve a vizualizált helyzetekre, tudatalattinkba elhintett gondolat magvakra.

Éb(e)ren álmodom



1. A sikeres inkubációhoz először is meg kell edzenünk azt a mentális izmunk, amely az álmaink felidézéséért felel. Illetve az álmaink fontosságával kapcsolatos szemléletmódunk is meg kell változtatnunk, ha jelenleg nem tulajdonítunk nekik túl nagy jelentőséget, vagy esetleg azt hisszük, hogy egyáltalán nem is álmodunk.

Erre a legjobb módszer az álomnapló vezetése. Kiindulásként tehát válassz ki egy, a rögzítésre alkalmas módszert! Ez lehet papír alapú, vagy elektronikus, rajtad áll, melyiket preferálod. Ha az előbbi mellett döntesz, lehetőleg egy kizárólag erre a célra kinevezett füzetet használj, ne holmi fecniket! Ezzel is megüzened tudatalattidnak, hogy valami olyasmire készülsz, aminek számodra nagy jelentősége van. Az ilyen szertartásosság szinte minden technika esetén megjelenik – segít bennünket a célra való összpontosításban.

Reggeli – illetve éjszakai – ébredéseid követően gondolatban fuss át az épp aktuális álmod/álmaid történésein, majd jegyezd fel őket! Kezdetben valószínűleg csak foszlányokra fogsz emlékezni. Ennek ellenére fontos, hogy minden részletet – tűnjenek bármennyire jelentéktelennek – rögzíts! Idővel egyre több dolgot fogsz tudni felidézni: nemcsak pillanatképeket, hanem kész jeleneteket, párbeszédeket, saját belső monológod és átélt érzelmed. Az előhívást segítheti, ha annak során ugyanabban a testhelyzetben maradsz, mint amelyben felébredtél.

2. Ha már kellőképpen megbarátkoztunk álomvilágunkkal, következhet az inkubálandó álom megtervezése! Ennek során álomnaplónkba, vagy egy üres lapra vázoljunk fel egy jelenetet, amelyet szeretnénk átélni álmainkban. Fontos, hogy kerüljük a túlzott részletgazdagságot, vagy a túl hosszú forgatókönyvet! Ez meg fogja könnyíteni az álom vizualizálását. A konkrét helyszín, szereplők és történés meghatározása pont elegendő. Pl. ha egy rég nem látott személlyel szeretnénk találkozni egy helyiségbe belépve, elég, ha csak a fal színét, vagy a bútorok elrendezését kötjük ki. A falon függő képekről, vagy az asztalon heverő tárgyakról majd tudatalattink gondoskodik.

3. Már csak egy dolog maradt hátra: elalvás előtti mentális gyakorlatként képzeljük bele magunkat a megtervezett álomba! Miután kényelmesen bevackoltuk magunkat az éjszakai pihenőnkhöz, saját nézőpontunkból vizualizáljuk újra és újra a szóban forgó szituációt. Törekedjünk a minél nagyobb átélésre, érzelmi töltetet adva a dolognak! Arra is figyeljünk, hogy minden alkalommal ugyanazon a jeleneten fussunk végig: ne próbáljunk meg pl. szereplőket hozzáadni, vagy a helyszínt megváltoztatni! Ha gondolataink elkalandoznának, gyengéden terelgessük őket vissza a kívánt

mederbe! Ezzel tudjuk biztosítani, hogy az elalvás előtti utolsó gondolataink az inkubált álommal kapcsolatosak legyenek. Ezt a vizualizációt az éjszakai felébredések után is végezzük el ahelyett, hogy rögtön a másik oldalunkra fordulnánk és visszaaludnánk!

Mi fog történni ezt követően?

Remélhetőleg a kívánt dologról fogunk álmodni! Talán már első alkalommal, de megeshet, hogy csak napok-hetek múltán. Mint minden technika esetén, itt is fontos a kitartás, elhatározás és a sikerbe vetett hit. Annak bekövetkezésekor pedig már csak fel kell ismernünk, hogy egy álomban vagyunk, amit arra terveztünk, hogy ugródeszkaként használhassuk a tudatosuláshoz.

Ebben a részben van segítségünkre az álomnapló vezetése. Minél nagyobb figyelmet szentelünk álmainknak, illetve minél jobban összebarátkozunk velük, annál inkább növekszik az átélésük során jelen levő tudatossági szintünk. Ez elengedhetetlen a helyzetfelismerésben, nélküle csak (álom)zombiként bukdácsolnánk végig éjszakai utazásainkon.

Az ismertetett technika természetesen személyre szabható, a sarkalatos pontokon kívül tetszés szerint változtatható. Saját érdekünk és felelősségünk, hogy megtaláljuk a közös hangot tudatalattinkkal és telítsük azt az inkubációval kapcsolatos tartalmakkal.

Merjünk kreatívak lenni!

A megtervezett álmot egy külön lapra kiírva párnánk alá helyezhetjük, vagy készíthetünk egy vele kapcsolatos rajzot. A vizualizáció mellett elalvás verbalizálhatjuk is azon szándékunk, hogy az adott témával kapcsolatban fogunk álmodni. Napközben is folyamatosan emlékeztethetjük magunkat erre. Valóban akarnunk kell, és számítanunk kell rá, hogy sikeresek leszünk.

Más, tudatosulást elősegítő technikákkal is kombinálhatjuk az inkubációt. A megtervezett álomjelenet tartalmazhat olyan részt, amelyben valóság tesztet hajtunk végre – ennek eredménye automatikusan emlékeztetni fog bennünket az álmodás tényére.

Emellett a WBTB módszert is bevethetjük, amely lényegében az éjszaka során történő felébredéseket használja ki. Ilyenkor rá kell vennünk magunkat, hogy kimásszunk az ágyból, 15-60 percet ébren töltsük, majd visszafeküdjünk. Az ébrenlét során a tudatos álmodással kapcsolatos dolgokkal kell foglalkoznunk: olvasgathatjuk álomnaplónkat, átfuthatjuk az inkubálandó álmunkat, vagy böngészhetünk bármilyen más, témával kapcsolatos tartalmat. Mindenképpen kerüljük el azonban, hogy tudatunk átkapcsoljon az ébrenléti üzemmódba! Tegyük félre mindennapi gondjainkat, ne jelentkezzünk be automatikusan a szociális hálóra – kerüljük el a robotpilóta üzemmódot!

Szánjuk rá ezen alkalmakat, hogy álomvilágunkra összpontosítsunk!

4.11 Rémálmok kezelése

A rémálmokat feltételezem, szinte senkinek nem kell bemutatni. Ha mégis szükségét érzed egy definíciónak, egyezzünk ki abban, hogy ezek olyan nyugtalanító álmok, amelyekből azok elviselhetetlenné válásakor védekezésképp felébredünk. Szólhatnak teljesen általános veszélyhelyzetekről, de legbensőbb félelmeink is megtestesülhetnek bennük. Visszatérő formában nemcsak az éjszakai pihenésünk, hanem az ébren töltött órákat is megkeseríthetik. Az elalvás megnehezítése mellett memória funkcióink csökkenését, általános szorongásérzetet okoznak. Felmérések szerint a felnőtt népesség kb. 5-10 %-át kínozzák valamilyen formában és gyakorisággal. De minket nem a statisztikai adatok érdekelnek, hanem az, hogy mihez kezdjünk a rémálmokkal, ha szembe találkozunk velük.

Az alkalmanként jelentkező rémálmoknak valószínűleg nem kell különösebb jelentőséget tulajdonítanunk, hisz azokat kiválthatják olyan hétköznapi események, mint a stressz, vagy pl. lázzal járó betegségek. Visszatérő formájuk azonban jelezheti, hogy már épp ideje egy nagytakarításnak a fejünkben. De ami ennél is fontosabb számunkra: remek lehetőséget biztosítanak arra, hogy tudatosuljunk álmainkban.

Gondoltad volna, hogy bármiféle hasznukat tudnád venni?

Stresszes, ijesztő, vagy veszélyhelyzetekkel való szembesülés során – ösztönlények révén – általában hagyjuk, hogy átvegyék felettünk az irányítást „Fight-or-Flight” / ”Harcolj vagy Menekülj” válaszreakcióink. Így nem meglepő, hogy még egy tudatosra forduló álomban is folytathatjuk a veszélyhelyzet előli menekülést, akkor is, ha valójában nincs okunk a félelemre.

A rémálmokkal való megbirkózásra különböző kreatív technikákat találhatunk, amelyek nagy része azonban csak a félelmeink elől való menekvés, illetve a problémamegoldás halogatásának különböző formái. Ezek többségében olyan praktikák, amelyek a gyors helyváltoztatásban/felébredésben, vagy a harc megkönnyítését szolgáló különböző képességek/társak életre hívásában segítenek.

Felébredni, vagy „biztonságos” helyre menekülni rémálmaink elől valójában csak a menekülés hamis illúziójával lát el bennünket. Ezzel csak a tüneteket kezeljük a problémát kiváltó ok feltárása helyett. Ha ez nem lenne elég, biztosak lehetünk benne, hogy a nem kívánt események előbb, vagy utóbb ismét fel fognak bukkanni álmainkban.

Szembeszállni és erőszakkal fellépni egy fenyegető álomkarakterrel szemben első pillantásra jó ötletnek tűnhet. De latba vetve annak az eshetőségét, hogy ezek a karakterek saját személyiségünk azon aspektusait szimbolizálhatják, amelyeket igyekszünk szőnyeg alá söpörni, már kevésbé imponáló. Elpusztításukra tett törekvéseink azt mutathatják, hogy képtelenek vagyunk elfogadni egyes, általunk kevésbé megnyerőnek ítélt tulajdonságainkat. Agresszív fellépésünk ezen felül szorongást, vagy bűntudatot ébreszthet fel bennünk a későbbiekben, esetleg „bosszúálló” karaktereket hívhat életre elkövetkező álmainkban, tovább táplálva egy soha véget nem érő ördögi kört.

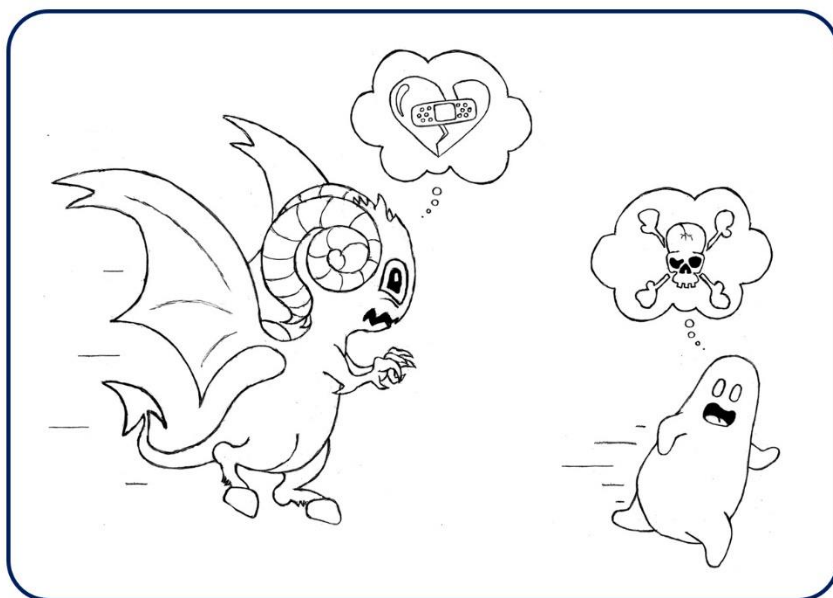
Azért léteznek a szabályt erősítő kivételek is. Amennyiben rémálmainkban korábbi, saját életünkben megtörtént események ismétlődnek, amelyek során megaláztak, bántalmaztak, vagy kihasználtak minket, semmiképpen ne hagyjuk, hogy ez álmainkban ismételten megtörténjen! Nyugodtan vegyünk revansot! És nyugodtan élvezzük ki!

Most akkor mihez is kezdjünk rémálmainkkal?

Először is használjuk őket ugródeszkaként az álmainkban való tudatosuláshoz! Napközben, vagy elalvás előtt vizualizáljuk, amint a kérdéses helyzetben felismerjük, hogy valójában álmodunk!

Másodsorban pedig az agresszív fellépés helyett próbálkozzunk valamilyen békésebb megoldással! Ez akkor is érvényes, ha nem egy rémálmot használtunk kiindulásként a tudatosuláshoz, hanem egy békésen induló tudatos álmunk fordult át rémálomba. Ezt is bőven lesz alkalmunk megtapasztalni, hiszen a szemünk előtt kibontakozó forgatókönyvet nagyban befolyásolják érzelmeink. Ha valamilyen váratlan eseménytől megriadunk, könnyen elszaladhat velünk a ló.

Amennyiben pl. üldöznek, vagy megtámadnak bennünket, próbáljunk beszédbe elegyedni a fenyegető álom karakterrel! Kérdezzünk rá a viselkedésük okára vagy, hogy van-e valami üzenetük számunkra! Ha ez nem segítene, megpróbálhatjuk valamilyen ajándékkal lekenyerezni támadónkat. Megeshet, hogy csak egy falat szeretetre, vagy épp segítségre van szükségük, és valójában csak mi érzékeltük fenyegetőnek közeledésük.



Egyik legemlékezetesebb tudatos rémálmomban *egy többszintes épületben téblábolok. Egyik lépésem követően átesem a padlón, de nem azért, mert beszakadt volna alattam. Ennek következtében a mennyezetté vált padló és az alattam levő szint padlója között lebegek, amiről bevillan, hogy ekkora marhaság is csak egy álomban történhet. Ettől rögtön tudatosulok. Körbetekintve a helyiségben egy fehér ruhás, hosszú, fekete hajú, átázott kislányt pillantok meg alattam gubbasztani. Átfut az agyamon, hogy pont úgy néz ki, mint Samara, a Kör c. horror TV-ből kimászó, kútba fullasztott szereplője. Még be sem fejezem a gondolatmenetet, a lány máris felpattan, és oszlott kezével a karomba markolva kihalász a levegőből, odahúzva püffedt arcához. Bár megfordul a fejemben, hogy ettől keresztbe-hosszába fossam magam, az is beugrik, hogy a filmben is úgy szerelte le a főhősnő a szerencsétlent, hogy magához ölelte. Én is ezt teszem, amitől – ha emlékeim nem csalnak – a filmben történtekhez hasonló módon*

fokozatosan szétporlad. Azt hiszem, valamelyik részemnek szüksége volt egy falat szeretetre. Mindenesetre sírva, de megkönnyebbültem ébredtem. És azóta sem találkoztam vele ismét össze.

Elméletben beszélni ezekről a dolgokról és kivitelezni őket nyilván teljesen más tészta. Ne keseredjünk el, ha eleinte nem tudjuk megvalósítani elképzeléseinket! Motiváljon minket, hogy siker esetén nem csak az éjszakai pihenőnket kapjuk vissza, hanem teljesen más érzelmi állapotban, energetizálva fogunk ébredni!

Mégiscsak más úgy elkezdeni a napod, nemde?

4.12 Michael Raduga Fázis technikái

A megváltozott tudatállapotok elérésére irányuló különböző megközelítésmódok kapcsán mindenképpen érdemes megemlíteni Michael Raduga-t, aki ezt az egészet a Fázisnak nevezett ernyőszó alá söpri. Honlapján és már magyarul is elérhető könyvében direkt, illetve indirekt technikákat kínál ezek megtapasztalására, illetve egy elég nagy lélegzetvételű ismeretterjesztő filmmel is igyekszik a vállalkozó kedvűek lelkesedését felizzítani.

A videó megértést Eszenyi Zsolt fordítása segíti, aki egyébként – tudtommal igen hatékonyan – oktatja is a Fázis technikákat. Vele a következő linkek valamelyikén tudsz kapcsolatba lépni:

www.tudatosálmodás.hu
https://www.facebook.com/groups/oobelivegroup/
www.oobelive.blogspot.hu
https://www.instagram.com/oobe.live

Bagoly mondja verébnek, hogy...



A majd egy órás ismertető magyar felirattal is elérhető a Youtube-on. Megtekintése főleg azoknak ajánlott, akik képesek elvonatkoztatni a hatásvadász, összeesküvés elmélet háttérzöngét és „élő Barbie babát" (Valeria Lukyanova) is felvonultató kivitelezéstől. Bár el kell ismerni, hatásosabb vágóképként szolgál a lenge hálószerkójában parádézva, mintha engem mutatnának a pecsétes polár pulcsimban, délutáni sziesztázás közben. Nyáladzva. (Szerk.: A polár pulcsim azóta kimostam. De még mindig nyáladzom.)

Visszatérve a Fázishoz: pozitívumként mindenképpen kiemelendő a gyakorlatias és célratörő megközelítésmód, illetve a misztikus sallangoktól való mentesség. A szerző a Fázisba lépés lehetőségének magyarázataként az evolúció során megnövekvő tudatossági szintünk REM fázisba való beszivárgását nevezi meg. Hasonlóan, mint ahogy egy újszülött kinövi a régi ruháit – illetve mi felnőttek is, főleg ott derék tájékon –, fokozatosan fejlődő tudatunk is egyre nagyobb kitölthető teret igényel. Bár ilyen hasonlattal nem él.

Raduga megközelítésében a Fázis állapotba kerülést elősegítő módszerek *indirekt, direkt* és *álmon belüli tudatosulás* kategóriákba vannak osztva.
Az indirekt módszert az ébredést követő pillanatokban lehet bevetni, a direkt úton pedig öntudatunk elvesztése nélkül tudunk belépni a Fázisba. Az álmon belüli tudatosulás csoportról meg már sejthetjük, hogy a tudatos álmok indukciójának azon verzióit foglalja magába, amelyek a REM során lezajló öntudatra való ébredésen alapulnak.

Mivel a kezdeti szárnypróbálgatásokhoz az indirekt módszer kipróbálása javallott, mi is ezt fogjuk először kivesézni. Alkalmazásakor

1. 6 óra alvást követően fel kell ébresztenünk magunk, majd
2. ezen instrukciók ismételt elolvasása és egyéb szükségleteink kielégítése után vissza kell feküdnünk. Az álomba merülés során a Fázisba való belépési szándékunkra kell összpontosítanunk.
3. Az elkövetkező órák során lezajló természetes ébredésekkor első dolgunk a testünktől való szeparációra tett kísérlet kell, hogy legyen. Igen, nem káprázik a szemed. E technikák velejárója

lehet a testünktől való szeparáció érzete.

4. Sikertelenség esetén az innentől számított kb. egy percet arra kell szánnod, hogy 2-3 szimpatikus (3-5 másodpercig tartó) indirekt technika 4 ciklusán végig haladva találj egy működőt, majd szeparálódj a testedtől.
5. A kísérleteket követően – függetlenül attól, hogy sikeresek voltak-e, vagy sem – ismét vissza kell aludnunk. Az újabb ébredések során pedig meg kell ismételnünk az egész protokollt a 3. ponttól kiindulva. Siker esetén pedig hozzá is láthatunk a Fázisban végrehajtandó, előre kiötlött tervünk megvalósításához.

A ciklusok során használandó technikákat, illetve magát az indirekt megközelítést tárgyaló magyar nyelvű útmutató **ezen** a linken található.

Alább meg a teljesség igénye nélkül kiragadott minták.

- **Körforgás:** 3-5 másodpercig próbáld meg minél valósághűbben elképzelni *és érezni*, hogy a fej-lábujj tengelyed mentén körben forogsz valamelyik irányban! Ha ez semmilyen érzetet nem kelt, lépj tovább egy másik technikához! Amennyiben a rotáció leghalványabb jelét is érzékeled, összpontosítsd a figyelmed erre a technikára és próbálj meg még energetikusabban körbe forogni! Mihelyst a forgás érzete stabillá és valóssá válik, ezt kiindulási pontként használva ismét meg kell próbálnod szeparálódni a testedtől.

- **Úszó technika:** 3-5 másodpercig próbáld meg a lehető legnagyobb beleéléssel elképzelni, hogy úszol, vagy egyszerűen csak úszó mozdulatokat végzel a karoddal! Próbáld meg bármi áron *érezni*, olyan életszerűen, amennyire csak lehet! Amennyiben semmi sem történik, válts technikát! Ha az úszás érzete megjelenik, nincs szükség arra, hogy más technika után nézz. Helyette erősítsd fel a megjelenő érzékletet! Ezután a vízben történő úszás valós érzete meg fog jelenni. Szeparációra ilyenkor nincs szükség, lévén már a Fázisban vagy. Ellenben, ha az úszás érzete úgy jelenik meg, hogy közben az ágyadban vagy valamilyen víztömeg helyett, szeparációs technika alkalmazására lesz szükséged. Használd az úszás érzetét kiindulási pontként!

- **Képek megfigyelése:** Nézz a lezárt szemeid előtt található ürességbe 3-5 másodpercig! Ha semmi sem történik, válts technikát! Ha képes vagy bármiféle vizuális ingert felfogni, irányítsd rá a tekinteted, míg valóságossá nem válik! Mihelyst megtörténik, szeparálódj a testedtől és engedd, hogy az eléd táruló kép magába szippantson! Amikor képeket figyelsz meg, fontos, hogy ne próbáld vizsgálni azok részleteit, mert ellenkező esetben el fognak mosódni. Keresztül kell nézned a látott képen, amely valószerűbbé fogja azt tenni!

- **A kéz vizualizálása:** 3-5 másodpercig élénken és határozottan képzeld el, hogy egymáshoz dörzsölöd a tenyered, közel a szemedhez! Próbáld meg minden áron érezni, látni őket magad előtt, illetve a dörzsölésükből adódó hangot is próbáld meg hallani! Ha semmi sem történik, válts technikát! Ha a fenn említett érzetek bármelyike megjelenik, maradj ennél a technikánál és erősítsd fel addig, amíg teljesen élethűvé nem válik! Ezek után megpróbálhatsz szeparálódni a testedtől, a módszer használatából eredő érzeteket használva kiindulási pontként.

- **Fantom végtag mozgatás:** Próbáld meg az érzékelt kezed, vagy lábad ide-oda mozgatni 3-5 másodpercig! Semmilyen körülmények között ne mozgasd a fizikális izmaid! Például próbálj meg intenzíven le-, illetve felfelé nyomni, jobbra-balra mozogni, és így tovább! Ha semmi sem történik, válts technikát! Ha a mozgás bármiféle érzete hirtelen megjelenik, összpontosítsd a figyelmedet erre a technikára, próbáld meg növelni a mozgás terjedelmét, amennyire csak lehet! Ha már legalább 10 cm-re el tudsz mozdulni, azonnal próbálj meg szeparálódni a testedtől, kiindulási pontként a technikából eredő érzeteket használva!

A direkt megközelítés bevetését bármikor megpróbálhatjuk szemünk lehunyását követően – elsajátítása viszont jóval nehezebb. Ezért is javallott először az indirekt, illetve álmon belüli tudatosulási utat bejárni.

- Kiindulásként itt is érdemes először valamelyest kialudnunk magunk a belépésre tett kísérletet megelőzően. Szigorúan megadott időtartam nincs, bár Raduga a 6 órára esküszik. Alternatívaként akár már lefekvéskor próbálkozhatunk.
- A 3-10 percnyi ébrenlétet követően ismételt elalvás helyett rögtön a technikák bevetését kell kiviteleznünk.

A kísérletre szánt időt nem érdemes 20 percnél tovább kitolni, lévén azt túllépve elménk valószínűleg túl aktívvá válik, és testünk képtelen lesz álomba merülni.
Ne lepődjünk meg, ha a próbálkozás során hosszabb-rövidebb megszakításokat tapasztalunk öntudatunk folytonosságában, illetve ha átmenet nélkül egy álomban találjuk magunkat! A Fázisba való belépés ilyen feltételek mellett is megvalósítható.
Ha hiányérzeted támadna az ütemterv pontjainak számára pillantva, az azért lehetséges, mert maguk az alkalmazott technikák azonosak az indirekt útnál ismertetettekkel.

A különbség a végrehajtás idejében, időtartamában és módjában rejlik. Jelen esetben megpróbálhatjuk a

1. klasszikus alkalmazási módot, ahol alkalmanként egy kiválasztott technikával kísérletezünk a maximum 20 perces próbálkozás ideje alatt.

2. Ha az szimpatikusabb, választhatjuk 2-3 technika 1-5 percig történő sorozatos használatát, azok tetszőleges módú váltogatásával.

3. Illetve dönthetünk az indirekt útnál bemutatott ciklusos alkalmazás mellett 3 technika bevetésével. Ilyenkor az egyes technikákat 3-5 helyett 10-60 másodpercig kell próbálgatni.

Ismerkedésre a klasszikus változat ajánlott, de a sorozatos tekinthető elsődlegesnek, annak rugalmas felhasználási volta miatt. A kivitelezés passzív, 2 technikát alkalmazó és agresszív, 1 perces váltásokat magába foglaló végletei között lavírozva bármi belefér, így könnyedén be tudjuk lőni saját tempónkat. A ciklusos alkalmazás pedig kiutat jelenthet az állandó álomba merülést jelentő zsákutcából.

Éb(e)ren álmodom

A direkt megközelítésmód alapjaiban nem különbözik bármely más, tudatos álom indukciós technikától, amely az öntudat folytonosságának megtartására törekszik. Itt is arról van szó, hogy valamivel le kell foglalnunk elménk, amíg testünk álomba nem szenderül. Újdonságérzetet maguk a figyelemelterelő, akarom mondani figyelemfenntartó eszközök – a technikák – adhatnak.

Az álmon belüli tudatosuláson alapuló megközelítést itt most nem tárgyaljuk: pont elegendő információt találsz róla a többi technika ismertetése közben.

5.Pótkerekek

Az első kérdés, ami általában fel szokott bennünk merülni egy készség kifejlesztése kapcsán, hogy mennyi időt fog igénybe venni. Vagy az, létezik-e valami egyszerűbb és gyorsabb megoldás, amit kvázi pótkerékként használhatunk. Na, nem azért, mert hozzá lennénk szokva, hogy itt és most megkapjuk azt, amit akarunk. Lehetőleg anélkül, hogy túlzottan meg kelljen erőltetnünk magunk érte.

Szerencsénkre a tudatos álmodás megkönnyítését hivatott termékekkel Dunát lehet rekeszteni. Szerencsétlenségünkre nagy részükről az is elmondható, hogy legfeljebb arra való. A kereskedelmi forgalomban elérhető pótkerekek egy részét nem a tudatos álmodás iránti lelkesedés, hanem a gyors pénzszerzési lehetőség hívta életre.

E segédeszközök között találunk elektronikai cikkeket, amelyek arra hivatottak, hogy jelezzék számunkra, mikor vagyunk alvás során a REM fázisban. Alvó maszkok, amelyek fényjeleket adnak le, vagy csuklópántok és mobil alkalmazások, amelyek rezgéssel próbálják tudtunkra adni, hogy épp álmodunk. Esetleg a fülünkbe duruzsolják ennek tényét.

Azután ott vannak az étrend kiegészítők, amelyek az alvással, álmodással és memória funkciókkal kapcsolatos élettani folyamatainkat igyekeznek megtámogatni, megteremtve a megfelelő táptalajt a tudatosuláshoz. Ezek általában az agyunkban termelődő olyan ingerület átvivő anyagokat célozzák, amelyek segítségével idegsejtjeink kommunikálnak, és az alvási ciklusok során folyamatosan változó szintjükkel segítik, hogy minden a normális kerékvágásban maradjon. De vannak köztük olyanok is, amelyek pusztán csak nyugtató hatásukkal hivatottak javítani alvásminőségünkön.

Még mielőtt rátérek ezek részletesebb tárgyalására, szeretném leszögezni, hogy senkit nem bíztatok arra, hogy bármit is beszedjen. Egyrészt azért, mert az emberi szervezet ez nagyon finoman hangolt masinéria, így nem feltétlenül tanácsos belepiszkálnunk a működésébe.
Másrészt, ha elkezdünk külső forrásból magunkhoz venni valamit, idővel hozzászokhatunk és függővé válhatunk tőle ahelyett, hogy saját magunk állítanánk elő.
Biológiánkban jelenlevő egyéni, apróbb eltéréseknek köszönhetően pedig a javasolt dózisra másként reagálhatunk, mint az átlag.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



A szintetikus anyagoktól ódzkodók szerencsét próbálhatnak oneirogén (gyógy)növényekkel, amelyekről azért annyit érdemes elöljáróban leszögezni, hogy csak azért mert „természetesek”, nem lesznek biztonságosabbak laboratóriumban „termett” szintetikus alternatíváiknál.

És persze nem maradhat ki az agyhullámok hangolása/szinkronizálása binaurális (két füllel kapcsolatos), monaurális vagy izokrónikus ritmusok segítségével. Amelyek azon alapulnak, hogy agyhullámaink képesek válaszolni ritmikus szenzoros pl. fény- és hangimpulzusokra. Ha azok megfelelő ütemben és erősséggel érkeznek hozzánk, agyunk mondhatni rájuk hangolódik, aktivitása szinkronizálódik velük. Az idegrendszerben hangok segítségével kiváltott ilyen, elektromos változásokat frekvenciakövető válasznak nevezzük. Agyunkat a megfelelő állomásra tekerve ezek a hangok

elméletileg segíthetnek a tudatos álmodásban.

A kockázatok és mellékhatások tekintetében úgy gondolom – leszámítva az agyunk kémiájába való belepiszkálást –, ezek a segédeszközök ésszerű használat mellett ártani nem árthatnak. Legfeljebb a pénztárcánknak.

A hasznosságukról a legtöbb esetben már kevésbé vagyok meggyőzve (kivéve a később tárgyalásra galantamine-t vagy huperzine A-t), és sikeres alkalmazás esetén is nehéz megmondani, mekkora arányban tudható be a tudatosulás placebo hatásnak, illetve mennyiben járultak hozzá ezek a segédeszközök.

Arra mindenképpen jók lehetnek, hogy segítsenek ritualizálni, szertartásossá tenni tudatosulási törekvéseink, ezáltal is azt közvetítve a tudatalattinknak, hogy épp valami olyasmivel próbálkozunk, ami fontos számunkra.

A fagyi ott nyalhat vissza, ha függővé válunk tőlük, vagy ezektől várjuk a csodát. Még ha segítenek is éberré válnunk álmainkban, ha a megfelelő technikákkal nem készülünk fel, vajmi keveset fogunk tudni kezdeni vele. Valószínűleg néhány másodperc alatt fel fogunk ébredni, ki fog csúszni az irányítás a kezünkből, és tudatossági szintünk visszasüllyed a hétköznapi álmokban megszokottra. Persze azt sem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy ezek az alkalmak is remek lehetőséget jelentek a gyakorlásra, a tudatállapottal való ismerkedésre.

5.1 Drugs are bad, mmkay?

Ahogy azt már korábban említettem, az agyunk neurokémiáját befolyásoló étrend kiegészítők tárgyalásakor Thomas Yuschak *Advanced Lucid Dreaming: The Power of Supplements* c. könyvére fogunk támaszkodni. Úgy gondolom, a szóban forgó anyagok természetét figyelembe véve ez mégiscsak bölcsebb, mint vakon megbízni egy találomra kiválasztott internetes forrásban. Yuschak maga is lelkes tudatos álmodó volt – amíg aktívan részt vett az online közösségi életben –, és oneironauta társai visszajelzéseit is figyelembe véve csiszolta ki a könyvében olvasható használati utasításokat.

Mindemellett, ha bármelyik anyag használata mellett döntünk, kezdjük az alacsonyabb dózisú, önmagukban történő bevitellel! Rövid „piackutatást” követően látni fogjuk, hogy a tiszta anyagok mellett számos termék elérhető, amely már előre bekevert formában tartalmaz egyszerre többféle, tudatos álmodást megtámogatni hivatott összetevőt.

Bár csábítóan hangozhat, hogy ne kelljen időt, energiát és pénzt belefektetnünk egy számunkra működőképes kombináció kitapasztalására, az ilyen, „mindent bele” keverékek megvásárlásától szerintem jobb eltekinteni.

Használatukkal ugyanis nem fogjuk tudni meghatározni, hogy az egyes összetevők mennyiben járulnak hozzá a kiváltott hatáshoz. Így csak a sötétben fogunk tapogatódzni, hogy sikertelenség esetén melyik komponensre kellene ujjal mutogatnunk. Másrészt az is megeshet, hogy felesleges dolgokat viszünk be szervezetünkbe, amelyek bár nem feltétlenül károsak – de attól még mindig szükségtelenek.

A megfelelő szint belövését követően azután, szükség esetén, kombinálhatjuk a különböző étrend kiegészítőket a hatás optimalizálása érdekében. Természetesen a szervezetünkben lejátszódó, releváns átalakulási folyamatok ismeretében.

A tudatos álmodás biológiai vonatkozásaival kapcsolatos agytágítás az előző alkalommal fennakadt valahol a vér-agy gáton. Amely az egyik legjobb barátod, még ha ennek eddig nem is voltál tudatában. Vér-agy gátunk ugyanis folyamatos műszakban gondoskodik arról, hogy csak olyan dolgok juthassanak el agyunkba, amelyeknek ott ténylegesen van keresnivalója. Persze véletlenül és szánt szándékkal is bekerülhetnek szervezetünkbe olyan anyagok, amelyekre e védművünk nincs felkészülve, de ettől eltekintve azért elég jól ért a dolgához, amikor a nemkívánatos határátlépők kiszűréséről van szó. Amely a kitüntetett szereppel – érzékenységgel – bíró idegszövetünk esetén egy nagyon is alapvető igény.

Vér-agy gátunk szűrő funkciójának meglétét akkor érdemes észben tartanunk, amikor valamilyen étel/ital, vagy étrend kiegészítő elfogyasztásával próbáljuk befolyásolni agyunk alvási ciklusokat irányító kémiáját. Ha figyelmen kívül hagyjuk a vér-agy gát bevitt anyagokkal szembeni átjárhatóságát, a kívánt hatás elmaradását fogjuk tapasztalni. Még jó, hogy az ingyenesen elérhető keresőmotorokat is barátaink sorában tudhatjuk! Ne legyünk restek segítségül hívni őket a tájékozódásban!

1.5.1 Acetilkolin

Az acetilkolin szerepéről a REM fázis kialakításában és fenntartásában már volt szó. Itt most az agyunkban végbemenő átalakulási folyamatait taglaljuk, hogy könnyebben megértsük, milyen támadási pontokon hatnak a szintjét módosító étrend kiegészítők.

A szervezetünkben lejátszódó biokémiai folyamatokra jellemző a ciklikusság. A különböző biomolekulák alkotóelemeikből folyamatosan felépülnek, majd életcéljukat beteljesítve lebomlanak, így veszítve el aktivitásukat. Az építőköveket azonban nem pazarolja el testünk – ez különben is meggondolatlanság lenne részéről a mai ingatlanárak mellett. Helyette besorozza őket folyamatosan ismétlődő, önmagukba visszatérő felépülési és lebomlási ciklusokba. Ezek a mai napig is csak részlegesen feltérképezett kapcsolati rendszert alkotnak egymással, amelyek az emberi elme számára felfoghatatlanul bonyolult módon szövődnek össze. A már feltérképezett csomópontokat célba véve viszont befolyásolni tudjuk az egyes molekulák szintjét.



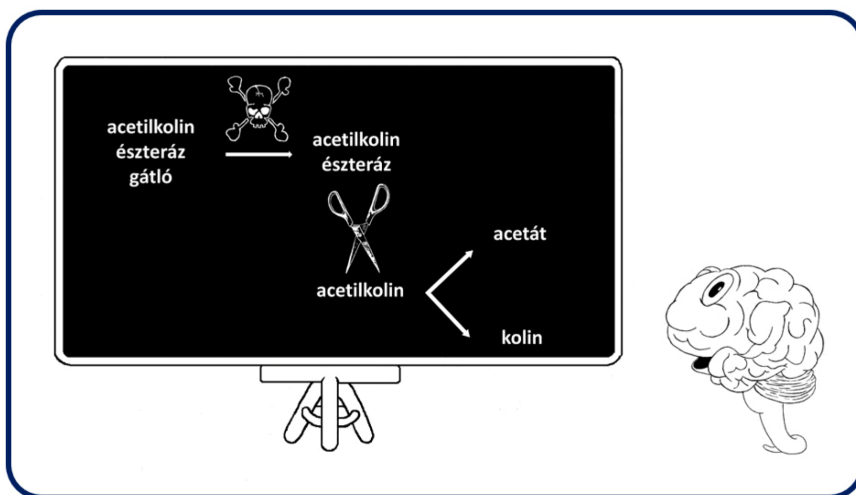
Lépj előre tetszőleges számú mezőt!

Az idegsejtjeinkben lejátszódó acetilkolin ciklus egyik főszereplője az azt lebontó enzim (a biokémiai folyamatok lezajlását megkönnyítő molekula), az acetilkolin észteráz.

A tettvágytól fűtött acetilkolin molekula az aktív idegsejtből a szinapszisok területén kikerül a szinaptikus résbe (a kapcsolódó sejtek nem érnek egymáshoz, ez a parányi hézag választja el őket). Ott aztán a

megfelelő receptorokhoz kapcsolódva leadja a forró drótot a címzetteknek. Szerencsétlenségére a szinaptikus rés egy veszedelmes vidék. Az ott levő acetilkolin észteráz molekulák már türelmetlenül várják, hogy mondandója befejeztével kettévágják főhősünk. A happy (never) ending-et az biztosítja, hogy az így keletkező kolin és acetát felhasználódik újabb és újabb acetilkolin molekulák gyártására.

Erre alapozva, a szemfüles és kreatív tudatos álmodók korszakalkotó ötlettel álltak elő. Vegyük el az acetilkolin lebomlásáért felelős enzim munkakedvét, így hosszabbítva meg a kommunikációs molekula élettartamát – következésképp pedig a REM fázis hosszát.



A demoralizálásra alkalmazott jómunkásemberek az acetilkolin-észteráz gátlók. Ezek – ugyanúgy, mint a hétvégéjükről beszámoló munkatársaid teszik azt veled hétfőn – egy időre elterelik az acetilkolin-észteráz figyelmét a munkáról. Az acetilkolin molekulák így kicsit hosszabb életet élhetnek, nagyobb mennyiségben lesznek jelen az idegsejtek közötti térben: a REM fázis pedig tovább fog tartani.

Hosszabb REM → hosszabb álmok → több idő és nagyobb esély a tudatosulásra.

Használatukkal tehát egy ébrenléttel töltött éjszakai időszakot (WBTB technika) követően nagyobb eséllyel fogunk azonnal alvási ciklusaink REM fázisába kerülni. Emellett annak meghosszabbításával növeljük azt az időablakot, amelyben tudatosulhatunk. Ha ez nem lenne elég, az ébrenlétből álomba való direkt, éber átmenetet is segíthetjük.

Az acetilkolin szint befolyásolására szolgáló étrend kiegészítők többféle irányból is hathatnak:

a) imént tárgyalt lebomlásának megakadályozása mellett
b) lehetnek szerkezetileg hasonló molekulák (agonisták), amelyek képesek utánozni az acetilkolin által kiváltott hatást, illetve
c) alapanyagként (prekurzor) szolgálnak a felépítéséhez.

a) A tudatos álmodás megkönnyítésére használt két legelterjedtebb acetilkolin-észteráz gátló molekula a Galantamine és a Huperzine A. A Galantamine olyan növényekből nyerhető ki, mint a hóvirág, nárcisz, skarlátpiros japánamarillisz, illetve az amarilliszfélék családjának egyéb tagjai. Elképzelhető, hogy nemcsak lebomlást megakadályozó molekulaként, hanem agonistaként is szerepet játszhat. A huperzine A pedig a korpafűfélék közé tartozó *Huperzia serrata* nevű növényből, továbbá a Huperziaceae növénycsalád további tagjaiból izolálható.

Ezek a pótkerekek természetes módon előfordulnak különböző növényekben, illetve a keleti gyógyászatban már több száz éve használják memóriát támogató funkciójuk miatt. A nyugati orvostudomány kicsit megkésve ugyan, de szintén felismerte az ebben rejlő potenciált, és manapság az Alzheimer-kór lelassítására hívja őket segítségül. Ennek ellenére itt szeretnék mindenkit megkérni, hogy ne támadja meg a tavasz közeledtével a szomszéd virágágyást. Ezeket a hatóanyagokat otthoni körülmények között nem lehet úgy kivonni, hogy biztonságosan elválasszuk őket a növényekben található más, esetenként mérgező molekuláktól.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



b) Az acetilkolinhoz hasonló szerkezetű molekula a nikotin. Közismerten mérgező és függőséget okozó természete miatt nem fogok róla bővebben beszélni. Legyen elég annyi, hogy ugyanolyan hatást képest kiváltani az acetilkolin receptorokon, mint maga a neurotranszmitter. Ha mégis kedvet kapnál hozzá, a dohányzásra való rászokás helyett tapasz formájában kell magadhoz venned.

c) Az acetilkolin szervezetünk általi előállítását megtámogató kiegészítőkben pl. kolin sók (bitartrát és citrát), CDP-kolin (citidin difoszfát kolin) és GPC (glicero-foszfokolin) található.

A sók előnye, hogy gyorsan szívódnak fel és emelik meg a jelenlevő acetilkolin mennyiségét – már amennyiben annak kiindulási szintje alacsony volt. Hátrányuk, hogy hatékonyságuk gyorsan lecseng. A további koncentrációnövelésre jó a CDP-kolin és GPC. Hatékonyság tekintetében elméletileg az utóbbi a nyerő, mivel gyorsabban felszívódik, és hamarabb ki is pucolódik szervezetünkből, miután betöltötte funkcióját.

Ezen felül közvetett módon is beleszólhatunk az acetilkolin munkavégzési hatékonyságába. Ugyanúgy, ahogy egy idő után Te is érdeklődésed veszted a munkatársaid beszámolói után azon a bizonyos hétfőkön, a molekula érzékelésére szolgáló receptorok is közömbössé válnak – szakzsargonnal élve deszenzitizálódnak. Ez az érzéketlenné válás akkor válik igazán problémássá, amikor megnövekszik az agyban jelenlevő acetilkolin mennyisége. Mi most épp ilyen forgatókönyvekről beszélünk. A receptorok figyelmének fenntartásában szerencsére segítségünkre siethet a Piracetam.

A két, közkedvelt acetilkolin-észteráz gátló molekula, a Galantamine és a Huperzine A, tehát (részben) azonos módon hivatottak javítani tudatosulási esélyünk: az acetil-kolin molekula lebomlásának lelassításán/megakadályozásán keresztül. A galantamine emellett képes magát az acetil-kolin molekula ikertestvérének álcázva direkt módon is aktiválni az azt érzékelő receptorokat.

A fentiekből kitűnhet, hogy az időzítésnek kritikus szerepe van a siker elérésében. Ahelyett, hogy este, lefekvés előtt csatolnánk fel pótkerekeink, 4,5-6 óra alvást követően érdemes bevetnünk őket, kombinálva pl. olyan indukciós technikákkal, mint a WBTB vagy a MILD.

Nemcsak a bevétel időpontja, hanem az azt követő ébrenlét hossza is sarkalatos. Ha túl sokáig bíbelődnénk a visszafekvést megelőzően, könnyen tapasztalhatjuk, hogy átestünk a ló másik oldalára – az időközben fellépő hatóanyag koncentráció csúcs miatt képtelenek leszünk visszaaludni. Így

érdemes e kivonatok szervezetünkben tett látogatásának időbeni vonatkozásaival is tisztában lennünk.

A galantamine-ra gyors felszívódás és lassú kiürülés jellemző. Bevételt követően egy órán belül eléri maximális koncentrációját a vérben, és kb. két teljes napra van szüksége a kimosódáshoz. A huperzine A amellett, hogy szinte azonos hatékonysággal szívódik fel, csak fele annyi ideig tartózkodik keringésünkben – ez mindenképpen dicséretes! Ennek köszönhetően – ha kedvünk tartja – rövidebb idő elteltével tudjuk bevenni a következő adagot anélkül, hogy megmérgeznénk magunkat, vagy érzéketlenné válnánk a hatással szemben.

Ezzel meg is érkeztünk az adagoláshoz. A **galantamine** tudatos álmodáshoz javasolt dózisa **4-8 mg** között van – ez jóval alacsonyabb a vényköteles, idegrendszeri leépülést meggátolni hivatott 24 mg körüli adagtól. A **huperzine A** esetén ezzel szemben az ajánlott napi dózis **200-400 μg** (mikrogramm!). A hatékonyság növelése érdekében első lépésben adhatunk hozzájuk **250-500 mg acetil-kolin előanyag**ot kolin-citrát, vagy -bitartrát formájában. Hogy erre van-e szükségünk, azt saját magunknak kell kitapasztalnunk. Egyesek esküsznek rá a lehetséges mellékhatásként jelentkező enyhe fejfájás kivédésében. Szerintem csak rontanak a helyzeten.

Mit várhatunk tőlük?

Jobb esetben extrém hosszú ideig tartó, élénk, hiperrealisztikus álmokat. Ha szerencsénk van, mindezt tudatos formában, vagy legalábbis megnövekedett tudatossági szint, egyéb kognitív képességek és irányíthatóság mellett.
Ha kevésbé rendezett bolygóállások mellett születtünk, vagy túladagoljuk magunk, akkor pedig potenciális mellékhatások egész hosszú sorát. Ide értve a fejfájást, izomgörcsöket, emésztőszervi kellemetlenségeket, fáradékonyságot, légzési nehézséget, hangulatingadozásokat, memóriazavarokat, hőháztartással, szívritmussal és vérnyomással kapcsolatos kellemetlenségeket.

Saját tapasztalataim alapján az ajánlott dózisok határának feszegetése másnap fejfájást, fáradékonyságot és intenzív ingerlékenységet okozhat. Ezen felül az álmaim felidézése is eléggé döcögött a bevételt követő második napon.

Utóbbi talán betudható annak, hogy a bevitel hatására megnövekedett acetilkolin szint ugyan ideiglenesen megtámogatja a memória funkciókat, de a külső forrás megszűnésekor szervezetünk elégtelennek találja a saját maga által termelt mennyiséget. Ezek a mellékhatások a következő napra megszűnni látszanak, és az alacsonyabb dózisok esetében nem is jelentkeznek.

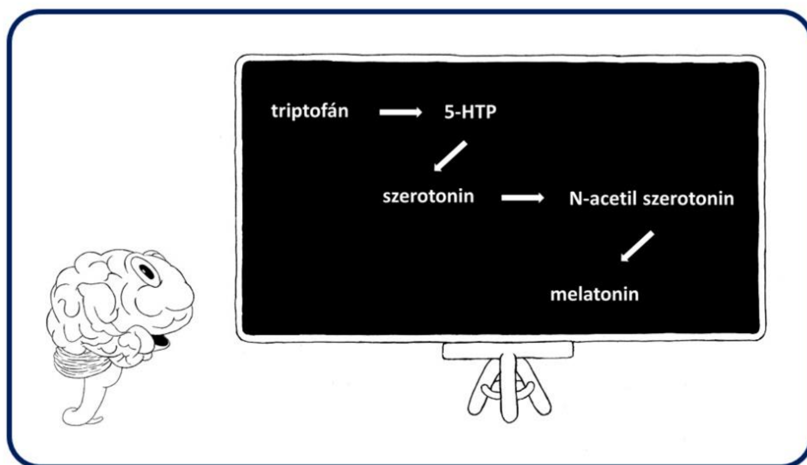
Bagoly mondja verébnek, hogy...



1.5.2 Szerotonin

Az indukciós technikákat taglaló fejezetből már tudjuk, hogy alvási ciklusaink REM fázisának hosszát közvetett módon is meghosszabíthatjuk, a REM rebound nevű jelenség segítségével, amely tulajdonképpen szervezetünk egyensúlyra való törekvésén alapul. A szerotonin ennek kivitelezésében lehet segítségünkre, illetve az alvás minőségét általában javító hatásával tovább támogathatja éberré válásunk.

Az előanyagaiból kiinduló pályafutása valahogy így néz ki:



Az ábrán látható bioszintetikus útvonal tagjai közül maga a szerotonin, illetve az N-acetil szerotonin pattan le vér-agy gátunkról. A többiek számára szabad az átjárás, és ezzel egyidőben recept nélkül is megszerezhetők étrend kiegészítő formájában, vagy bevihetők táplálékunk segítségével. Mivel az 5-HTP közelebb áll a szerotoninhoz, illetve könnyebben átjut a vér-agy gáton, hatékonyabb előanyagnak számít, mint a triptofán, de utóbbi használata is életképes megközelítésmód lehet szerotonin szintünk megnövelésére. Ugyan végső soron a melatonin mennyiségét is meg fogjuk emelni, annak modulálását eredményesebben tudjuk megtenni, ha már előre gyártott formában vesszük magunkhoz.

A tárgyalásra kerülő neurotranszmitterek közül a szerotonin játssza a legösszetettebb szerepet mindennapi élettani folyamatainkban, illetve a legközvetettebbet a tudatosulásainkban. Mind az éberségi szint, mind az alvás szabályozásában részt vesz, és akkor még nem is beszéltünk a hangulat, fájdalom, koncentráció, libidó és étvágy modulálásáról.

Az alvási ciklusok kezdeti szakaszában szintje fokozatosan elkezd emelkedni, és ezt a tendenciát mutatja egészen addig, amíg el nem érjük a legmélyebb nem-REM fázisokat. A visszaúton mindez a visszájára fordul, és a REM-be érve ki is ürül véráramunkból.

A tudatos álmok megtámogatásában a szerotonin egy kétélű fegyver. Pozitívumként említhetők a meghosszabbodott késői REM fázisok, illetve az alvás minőségének javítása. A dolog árnyoldala, hogy amennyiben még mindig a szervezetünkben van a tudatosulási kísérletünk során, a siker esélye drasztikusan csökkenni fog. Emiatt egyaránt körültekintően kell eljárnunk a dózissal, bevételi idővel, és más anyagokkal történő kombinálással is.

Bagoly mondja verébnek, hogy…



Az álmokra kifejtett hatása kapcsán ismeretes, hogy függetlenül attól, hogy táplálék, gyógyszer vagy étrend kiegészítő formájában visszük be, megnöveli azok életszerűségét. Ennek viszont ára van, mivel a szerotonin által megtámogatott – általában nyugtató és pihentető – álmokat nehezebb felidézni. A bevitt koncentrációjával kapcsolatos mértékletesség nem csak ezért javallott – a túladagolás az akár életveszélyessé váló *szerotonin szindrómá*ba is átfordulhat. Tünetként ilyenkor a zavarodottság, fejfájás, remegés, izzadás, láz, magas vérnyomás, tachycardia (szapora szívverés), hányinger, hasmenés, izomrángások, túlműködő reflexek, álmatlanság és kóma is megjelenhet – tetszőleges kombinációban és intenzitással. Szerencsére ezt

általában csak a különböző gyógyszerek felelőtlen kombinálásával tudjuk kiváltani, de azért mindig legyünk elővigyázatosak, ha egyszerre többféle dolgot is beveszünk!

A szerotonin szintéziséhez szükséges előanyagok hatékonyságának összehasonlításakor már felmerült, hogy az 5-HTP számít biztosabb befutónak. Megfelelő alkalmazásával nemcsak a pihentetőbb alvást és REM visszatérést válthatjuk ki, hanem megkönnyíthetjük a visszaalvást az olyan, stimuláló anyagokkal való kombinálást követően, mint a Galantamine, Huperzine A és Yohimbine. Az álmokra kifejtett további potenciális hatása a nézőpontváltás: ahelyett, hogy aktív résztvevői lennénk a történéseknek, inkább csak passzív megfigyelőként vagyunk bennük jelen.

Az **5-HTP** gyors felszívódással és rövid féléletidővel rendelkezik, amelyből az következik, hogy közvetlenül lefekvés előtt érdemes bevennünk. Vérbeli koncentrációjának csúcsát kb. 90 percet követően éri el, és nagyjából 6 órányi (4 alvási ciklusnyi) alvást követően a bejutott mennyiségnek már csak kb. egytizede van jelen keringésünkben.

Ajánlott dózisa **100-150 mg**, amely lehetővé teszi, hogy 4-5 óra alvást követően már visszatérjenek kezdetben elnyomott álmaink. Ilyenkor érkezik el a pillanat a WBTB módszerrel, acetil-kolin észteráz inhibítorokkal, WILD-al, illetve egyéb étrend kiegészítőkkel való kombinálására.

Leggyakoribb mellékhatásaként hányinger és gasztrointesztinális diszkomfort jelentkezhet (Utóbbi egy ősmagyar kifejezés, amely a cifrafosás választékosabb szinonimája.). Elkerülésük érdekében a kipróbálást kezdjük egy alacsonyabb dózissal, amelyet a megadott határértéken belül (50-300 mg) fokozatosan emelhetünk a kívánt hatás megjelenéséig. Vényköteles antidepresszánsok szedése esetén semmiképpen ne próbálkozzunk vele! Előfordulhat, hogy huzamosabb ideig kell kísérleteznünk az eredményesség érdekében. Ilyenkor feltétlenül figyeljünk oda, hogy hagyjunk időt az esetlegesen használt más kiegészítők szervezetünkből történő kiürülésére azok ismételt bevitele előtt!

Azt is érdemes számításba venni, hogy B6-vitaminnal történő egyidejű bevétele esetén emésztőrendszerünk szabotálhatja tudatosulásunk, az 5-HTP-t agyunk helyett a tápcsatornánkban szerotoninná alakítva – ezáltal esélyt sem adva neki a vér-agy gáton történő átjutásra.

A felvázolt bioszintetikus útvonal kiindulási pontját jelentő triptofán egy esszenciális aminosav, amelyet szerveztünk ne tud önmaga előállítani, így azt külső forrásból kell beszereznünk. A kiegyensúlyozott táplálkozás biztosítja, hogy kellő mennyiségben jussunk hozzá, de ha magas **triptofán** tartalmú ételeken/italokon keresztül szándékoznánk befolyásolni szerotonin szintünk, olyasmit kell fogyasztanunk, mint a tofu, olajos magvak, tejtermékek, lazac, tonhal, bárány, pulyka, barna rizs, szójaszósz. Az étrend kiegészítő formájában bevitt ajánlott dózisa **500-1500 mg** között mozog a különböző internetes források alapján.

A probléma csak az, hogy 5-HTP-vá alakulásához ugyanarra a B6-vitaminra van szükség, amely majd a következő lépésben szerotoninná változtatja – még a tápcsatornában. Ehhez jön még az, hogy a B6-

vitaminból meg aztán tényleg lehetetlenség lenne táplálékon keresztül bevinni a tudatosuláshoz ajánlott, 100 mg-os dózist. Így mindenképpen B6 étrend kiegészítőhöz kell nyúlnunk, ha azt szeretnénk, hogy a bevitt triptofán célirányosan tudjon hasznosulni. És még ekkor sem tudjuk leállítani a reakciót az 5-HTP létrejötténél – annak egy része még a bélcsatornánkban szerotoninná konvertálódva kárba fog veszni: lévén nem fog tudni átjutni a vér-agy gáton.

Ennek köszönhetően hosszas kísérletezésre számítsunk, ha megpróbálnánk megtalálni a triptofán és B6 megfelelő beviteli arányát! És ne lepődjünk meg, ha az azonnali tudatosulás helyett „csak” álmaink életszerűségén, illetve felidézésük képességén tudnánk csiszolni valamelyest…

1.5.3 Dopamin

Az agyunk jutalmazási rendszerében kulcsszerepet betöltő dopamin az örömszerzés mellett a tanulás és mozgás szabályozásában, illetve a motiváció és egyensúly fenntartásában is érdekelt. Megemelkedett szintjétől akár eufórikus állapotba is kerülhetünk, de önbizalmunkra, éberségi szintünkre és agresszivitásunkra anélkül is serkentő hatással bír. Nem mellesleg ez szabadul fel agyadban, mikor megpillantod a kék háttér előtti piros értesítéseket. A szociális média addiktív voltának biológiai alapjai vannak.

Dopamin hiányában általános letargiát, fáradtságot, életuntságot és motiválatlanságot tapasztalhatunk. Libidónk és önértékelésünk is eléggé megtépázódhat. Egyensúlyának felborulása különféle kórképek kialakulásához is vezethet: többletét a skizofréniával, normálisnál alacsonyabb szintjét a Parkinson-kórral és a depresszió egyes formáival hozhatjuk kapcsolatba. Sajnálatos módon szintjének csökkenése a kor előrehaladtának elkerülhetetlen velejárója a dopamint termelő (dopaminerg) neuronok fokozatos pusztulásának köszönhetően.

Mivel e dopaminerg idegsejtek aktivitása a nap folyamán vajmi keveset változik, az alvási ciklusok szabályozásában feltételezhetően csak mellékszerepet játszik. Az álmokra gyakorolt alapvető hatásáról viszont érdekes módon a Parkinson-kórban szenvedő, L-dopa tartalmú gyógyszeres kezelést kapó páciensek beszámolói szolgálnak bizonyítékul. Külső forrásból történő bevitele életszerűbb, hosszabb, de akár (félelemérzettől mentes) rémálomszerű epizódokat is eredményezhet. Anélkül, hogy bármilyen módon befolyásolná a REM periódust – ennek köszönhetően a tudományos közösségben is kezd átértékelődni a nézet, miszerint a REM feltétlenül szükséges lenne az álmodáshoz.

A dopaminnal megtámogatott álmoktól ezen felül eseménydússágot várhatunk, vezérmotívumként pedig gyakran valamiféle ellenségen/fenyegető helyzeten való sikeres felülkerekedést.

A tudatos álmok indukciójakor a dopaminnak nem tudjuk hasznát venni, helyette az irányítás kezünk közé kaparintásában számíthatunk a támogatására. A dopamin nyújtotta önbizalom és motiváció növekedés hatására álomkontroll trükkjeinket még nagyobb hatásfokkal vethetjük be – a bátortalan szárnypróbálgatások helyett seperc alatt a fellegekben járhatunk.

Ebbe persze a korábban tárgyalt vér-agy gátunknak is beleszólása van, lévén annak egyik kedvenc elfoglaltsága e transzmitter aktív formája központi idegrendszerünkbe való bejutásának megakadályozása. Közvetlen előanyagának, az L-dopának már nem kell elszenvednie ezt a diszkriminációt, így a bevitelkor inkább hagyatkozzunk ezen prekurzorra! Ugyan a fenil-alanin és tirozin is járható út lehet, a közbeékelt átalakulási lépéseknek köszönhetően inkább egy rögökkel, mint babérokkal behintett. Bár az L-dopa szintetikus, tisztított verziója vényköteles, természetes formájában szerencsére számos babfélében megtalálható. Legnagyobb mennyiségben a *Mucuna Pruriens* csúfnevet viselő fajban.

Ahogyan az előanyagok átalakulását szemléltető fenti folyamatábra is mutatja, dopamin szintünk megnövelésével a bennünk keringő noradrenalinnak és adrenalinnak is adnánk egy löketet. Amit a nem kívánt vérnyomás- és szívfrekvencia emelkedés, illetve egyéb mellékhatások miatt ildomos elkerülnünk. Még egy indok a dopamin aktív formában történő bevitelére tett kísérletek mellőzésére. Ahogyan azt az étrend kiegészítők taglalása során korábban már láthattuk, itt sem babra megy a játék.

Apropó, bab…

A Mucuna Pruriens-t az ayurvédikus gyógyászatban már évezredek óta használják – ennek ténye talán csökkentheti a bevételétől való ódzkodásunk. Vagy annak a számításba vétele, hogy motoros képességeink olajozott működéséhez elengedhetetlen a dopamin szinten tartása – ez viszont az idő előrehaladtával a már említett idegsejtszám csökkenés miatt saját erőből egyre kevésbé kivitelezhető.

Az L-dopa természetes forrása - a szintetikus vénykötelességén túl - azért is jobb opció, mivel utóbbit egy további gyógyszerrel egy időben kellene magunkhoz venni, amely megakadályozná, hogy még a vér-agy gáton történő átjutás előtt dopaminná konvertálódjon. Ami azután nemcsak hatástalan maradna álmaink manipulálása szempontjából, de a keringésünkben maradva különböző mellékhatásokat produkálna. Pl. túlzott stimulációt, hőemelkedést, álmatlanságot és hányingert. Terhes nők esetén akár magzatkárosítást.

A Mucuna Pruriens-ből származó L-dopa esetén ez idáig tisztázatlan okokból kifolyólag nincs szükség semmiféle segédanyag magunkhoz vételére az ilyesmi megakadályozásához. Sőt, a hatékonysága sem marad el a szintetikus alternatívájától, így nincs szükség magasabb dózis bevitelére. A túladagolással azért ezzel a variánssal is ki tudnánk váltani az említett mellékhatásokat.

A cuccot gyors felszívódás és rövid kiürülési fél-életidő jellemzi. Mindössze 90 perc alatt eléri koncentrációs csúcsát vérünkben, ezt követően mennyisége ugyanennyi idő alatt a felére csökken, és 12 óra elteltével már nem is mutatható ki.

Az ajánlott dózis bevitelének kiszámításakor figyelembe kell vennünk a tisztított növényi kivonat százalékos hatóanyagtartalmát, hisz az extraktum a kereskedelmi forgalomban többféle koncentrációjú formában is elérhető (10% - 50%). A forrásul használt könyv szerzője a 10 %-os mellett teszi le a voksát. Feldolgozatlan mag formájában történő kipróbálása nem ajánlott, hisz annak pontos L-dopa tartalmát

nem tudjuk meghatározni.

Maximális, még biztonságosnak tekinthető napi dózisa 400 mg, de a tudatos álmok megtámogatására a **80-200 mg**-os tartománnyal ajánlatos kísérleteznünk. Ehhez opcionálisan hozzáadhatjuk az acetil-kolin észteráz inhibitorok valamelyikét azok ajánlott mennyiségének észben tartásával. Túl nagy dózisú Mucuna Pruriens más, indukáló anyagokkal való kombinálása jelentősen csökkentheti a tudatossá válás esélyét! A két különböző természetű pótkerék bevitele közötti optimális időablakot, illetve az adagokat nekünk kell kitapasztalnunk.

Irányadóként használhatjuk az alábbi két kombinációt:

a) 4-5 óra alvást követően **4-8 mg Galantamine**, **250-750 mg kolin só** (citrát, vagy bitartrát) és **100 mg L-dopa** egyidejű elfogyasztása;

b) 4 óra alvást követően **200 mg L-dopa** bevétele, majd kb. egy óra elteltével **4-8 mg Galantamine** és **250-750 mg kolin só** (citrát, vagy bitartrát) hozzáadása.

A B6-vitamin L-dopa tartalmú étrend kiegészítőkkel történő együttes szedésétől szintén el kell tekintenünk, mert az az L-dopa -> dopamin átalakulás szükséges katalizátora. Amennyiben túl nagy mennyiségű B6-vitamin van jelen emésztőrendszerünkben elfogyasztásakor, az L-dopa idő előtti átalakulás miatt le fog pattanni vér-agy gátunkról.

1.5.4 Melatonin

A melatonin, mint már említettem, felszabadulásának és kifejtett hatásának helye alapján nem tekinthető neurotranszmitternek. Azok ugyanis általában az idegsejtek nyúlványai között létrejövő kémiai szinapszisokban, illetve az ideg- és izomsejtek találkozási pontján kialakuló neuromuszkuláris junkcióban végzik az információátadást – kisebb hatótávolsággal. A melatonin ezzel szemben a véráramba ürül, így definíció szerint a hormonnak nevezett kommunikációs molekulák közé tartozik. Amelyek közös tulajdonsága, hogy a keringésbe kerülnek, és általában az őket kiválasztó szervtől nagyobb távolságra fejtik ki hatásukat. Kitalálod, miért nevezik neurohormonnak? Mert a melatonint előállító sejtek az idegrendszerben találhatók.

Bár már a múlt század közepén felfedezték, étrend kiegészítőként csak a ’90-es évek elején kezdték el forgalmazni. E, tobozmirigyünk által termelt hormon központi szerepet tölt be napi (cirkadián) biológiai ritmusunk szabályzásában. A melatonint elválasztó tobozmirigy egyébként a keleti vallásfilozófiák harmadik szemként is emlegetett Ajna csakrájának szervi megfelelője. Emiatt közkedvelt vesszőparipája a megváltozott tudatállapotokat misztikus, vagy spirituális oldalról megközelítő, illetve az összeesküvés elméleteket kedvelő embertársainknak.

A melatonin izolálását követő hatásvizsgálatok arra irányultak, hogy ezt az endogén módon termelődő molekulát fel lehet-e használni a szintetikus nyugtatók természetes alternatívájaként – elkerülve azok mellékhatásait. Emellett különböző daganatos, neurodegeneratív, immunrendszert és vérnyomást érintő megbetegedésekben is vizsgálták esetleges alkalmazhatóságát – messzemenő következtetéseket azonban egyelőre még nem tudtak levonni. Bár nyugtató és hipnotikus hatását számos tanulmány megfigyelte, a pontos mechanizmust nem tudták meghatározni. Kezdetben arra gyanakodtak, hogy a hormonális rendszerünkkel karöltve álmosít el bennünket. Az ezt alátámasztó bizonyítékok hiányában azonban manapság úgy gondoljuk, hogy testhőmérsékletünk (pontosabban maghőmérsékletünk) lecsökkentésén keresztül fejti ki hatását. Azt is tudjuk, hogy e „sötétség" hormonnak az alvás szabályzása mellett egyéb funkciói is vannak (antioxidáns, immunerősítő), illetve a kor előrehaladtával termelése lelassul.

Annak kapcsán is egyetértés van, hogy a melatonin elválasztását a sötétség indukálja. Ennek megfelelően szintje az éjszakai órákban a legmagasabb, míg nappali fényviszonyok mellett – ide értve a mesterséges megvilágítást is – termelődése lecsökken. Ezt azért érdemes észben tartanunk, mert a természetes fényviszonyok ritmikus változásától eltérő környezet – a melatonin háztartásunk megzavarásán keresztül – kihatással van alvásminőségünkre. A megfelelő alvás higiénés szokásoknak ezért is része a teljes sötétségben való alvás, illetve a képernyő bámulásának és egyéb erős fényforrásoknak a mellőzése a lefekvés előtti órá(k)ban. Még jó, hogy jelenlegi életvitelünk összhangban van ezzel!

Egészséges felnőtteknél az alacsony dózisú, alkalmankénti bevitele biztonságosnak tekinthető. Az ajánlottnál magasabb adagok is csak viszonylag enyhe mellékhatásokkal járnak: úgymint hányinger, szédülés, fejfájás, álmosság, fáradtság, kedvtelenség. A hosszú távú, rendszeres használat következményeiről – különösen kiskorúak esetén – azonban egyelőre még keveset tudunk. A libidónkra valószínűleg negatív hatással lenne. Annak a veszélye is fennállhat, hogy tartós szedése esetén szervezetünk saját elválasztási képességét elveszítve függővé válna a külső forrástól. De mint már írtam, az utóbbiak csak spekulációk.

Immunrendszert megtámogató hatása miatt autoimmun problémákkal küzdőknek talán érdemes más pótkerék után néznie. Étrend kiegészítőként való elterjedését követően ugyanis egyes szakértők hangot adtak azon aggodalmuknak, hogy a melatonin az autoimmun tünetek fokozódását válthatja ki. Megeshet, hogy ez is csak spekuláció.

A melatonin a korábbról már ismerős szerotonin anyagcsere útvonalának tagja, így szerotonin szintünk növelésével agyi melatonin koncentrációnkon is emelni tudunk. A két molekula közötti átalakulás viszont idő- és anyagveszteséggel jár, így a melatonint érdemesebb aktív formájában elfogyasztanunk. Vér-agy gátunk különben sem fogja megakadályozni, hogy rendeltetési helyére jusson.

Azonos szintetikus útvonalak tagjaiként nem meglepő, hogy melatonin kiegészítőnk elfogyasztásától a szerotonin szintünk megtámogatására szolgáló 5-HTP-hoz hasonló hatást várhatunk: könnyebb elalvást és a reggeli órák REM fázisaiban átélt álmok életszerűbbé válását.

Anekdotális beszámolók alapján a melatonin álmok nemcsak intenzívek, de sokszor kellemetlenek, bizarrak, esetleg rémálomszerűek. Használata az alvásparalízis és téves ébredés valószínűségét is növelheti. A negatív tapasztalatok valószínűsége a dózis emelésével mutat párhuzamot – akárcsak az anyaggal szemben kialakuló tolerancia és hatásvesztés is. Az ajánlott és kipróbált mennyiségek kapcsán elég nagy a szórás, de az alkalmankénti, éhgyomorra bevett **0,3-3 mg** tartományban remélhetőleg kellemetlenségek nélkül kísérletezhetünk.

Bár feltételezhetően a REM elnyomásán, illetve annak későbbi visszatérésén (rebound) keresztül befolyásolja álmaink, az alvási ciklusokra kifejtett hatása kapcsán egymásnak ellentmondó kísérletes eredményeket találhatunk. Egyes tanulmányok kimutatták, hogy képes az alvási ciklusok struktúrájának átrendezésére (a REM-ek között eltelt idő, egyes fázisok időtartamának megváltoztatására), mások azonban hatástalannak találták ilyen szempontból.

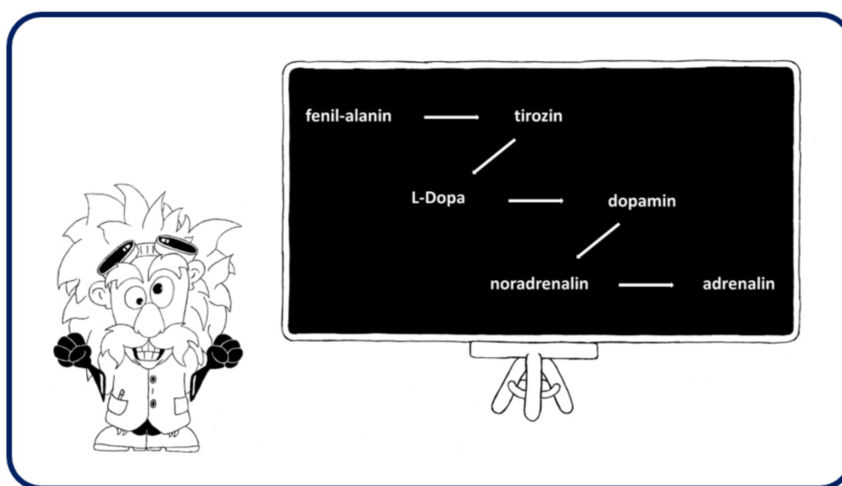
A melatonin bevételt követően mintegy 60 perc alatt éri el koncentráció csúcsát vérünkben, és fél-életideje is roppant rövid, kb. 40 perc. 6 óra elteltével ki is ürül szervezetünkből.

Emiatt a REM elnyomásához, majd az azt követő REM rebound kiváltásához elég nagy dózist kell (kb. 3 mg) bevennünk. Ezzel viszont megkockáztatjuk, hogy a vártnál korábban fogunk felébredni, illetve nem fogunk tudni visszaaludni hatása lecsengését követően. REM rebound kiváltására így ajánlottabb az 5-HTP használata.

Kis dózisban inkább acetil-kolin észteráz gátlókkal, illetve más étrend kiegészítőkkel kombinálva tudjuk igazán jól kihasználni, amennyiben problémánk adódik a visszaalvással az éjszaka közepén történő ébredést követően. Ebből is látható, hogy indirekt módon támogathatja tudatosulásunk, más technikák és pótkerekek használata esetén, az álmatlanság orvoslásával, illetve a visszaalvási idő (akár felére történő) csökkentésével. Az ilyenkor ébren töltött idő optimális ablakát nyilván magunknak kell kitapasztalnunk, de az irányadó 40-60 perc. A javasolt mennyiség pedig 0,5 mg alatti.

1.5.5 Noradrenalin

Mivel már mind a neurotranszmitterekről, mind a neurohormonokról volt szó, könnyedén be fogja venni a gyomrunk, hogy a noradrenalin (norepinefrin) mind neurotranszmitter, mind hormon funkciót ellátt. Az előző pótkerékkel, a melatoninnal ellentétben nemcsak központi idegrendszerünkben, hanem autonóm idegrendszerünk



szimpatikus ganglionjaiban (idegdúcaiban) és mellékveséinkben is termelődik. És ahelyett, hogy elálmosítana, nagyon is élénkítő hatással van ránk.

Így nem csoda, hogy fontos szerepet játszik figyelmünk fenntartásában és az összpontosításban, illetve memóriánk működésében. Egész pontosan egyrészt abban segít, hogy ne terelődjön el figyelmünk az épp aktuálisan végzett feladatokról. Ezen felül munkamemóriánk megfelelő működését is biztosítja. Nem véletlen, hogy abnormális szintje kapcsolatba hozható olyan megbetegedésekkel, mint pl. a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD). Közvetlen előanyaga a dopamin, azonban azzal ellentétben képes szabadon átjutni a vér-agy gáton. Aktív formájában vényköteles, így manipulálásakor kerülőút után kell néznünk.

A noradrenalin esetén még az eddig tárgyalt neurotranszmittereknél is fontosabb, hogy különbséget tegyünk a vérkeringésünkben, illetve az agyunkban levő molekulák közözött. Az agyban elválasztott noradrenalin ugyanis egy küszöbszintet átlépve elkezd onnét kiszivárogni (overflow) és a keringéssel testünk többi részébe szállítódni. Ami azért problémás, mert a vérkeringésben a *„Harcolj vagy Menekülj!”* válaszreakcióit kiváltó molekula szerepét veszi fel – megnövelve szívverésünk, vérnyomásunk, verejték elválasztásunk és légzésünk tempóját. Mi viszont visszaalváskor az ilyesmit szeretnénk elkerülni.

Mivel az éberséggel, mintsem a relaxációval hozható összefüggésbe, azt várnánk, hogy szintje az elalvás során folyamatosan csökkenjen, majd a felszínesebb alvási szakaszokhoz való visszatérés során ismét megnövekedjen. Ezzel szemben az alvási ciklusok utóbbi kategóriába tartozó REM szakaszaiban a noradrenerg rendszer kvázi lekapcsol. Így általánosan elterjedt nézet, hogy az az acetil-kolinnál, szerotoninnál és dopaminnál jelentéktelenebb szerepet játszik az álmok szabályzásában. Ennek ellenére az agyi noradrenalin szintet megnövelő étrend kiegészítők az acetil-kolint megtámogató társaikkal vetekedő hatékonysággal működhetnek – az általuk kiszínezett álmok hosszabbak és életszerűbbek a szokásosnál. A figyelemfenntartó funkciójának köszönhetően az álombéli összpontosítást is megkönnyíti, az életünkkel kapcsolatos emlékek felidézésével együtt. Ezáltal nagyban hozzájárulhat, hogy képesek legyünk kivitelezni az aktuális tudatosulásunkra eltervezett teendőinket. Sőt, azt is, hogy erre az egészre még emlékezzünk is ébredést követően.

Az egyik járható út noradrenalin szintünk megtámogatására az alfa-2 adrenerg receptor blokkolók alkalmazása, amelyek képesek közvetve megemelni a noradrenalin agyi szintjét, annak kötőhelyeinek elfoglalásával. Egy biológiai aktivitással rendelkező molekula kötőhelyéhez (receptor) kapcsolódó olyan ágenseket, amelyek megakadályozzák az eredeti molekulát élettani hatása kifejtésében, antagonistának hívjuk. Az alfa-2 adrenerg receptor blokkolók a noradrenalin receptorának antagonistái. A kötőhelyek kisajátításával arra kényszerítik a noradrenalin molekulákat, hogy továbbra is szabad formában ténferegjenek, amely fokozatos feltorlódásukhoz vezet. Az elválasztásuk szabályozó alfa-2 receptoron kifejtett hatás hiányában ugyanis agyunk úgy érzékeli, hogy nincs elegendő rendelkezésre álló noradrenalin molekula, amit a további termeléssel próbál meg orvosolni.

A szintemeléshez elméletileg használhatnánk monoamin-oxidáz gátlókat (MAO inhibítorok) is, amelyek a monoaminokat lebontó enzim likvidálásával szintén képesek közvetve növelni a noradrenalin szintjét. A probléma csak az, hogy ezzel egy időben serkentenénk olyan, egyéb monoaminok szintjét is, mint pl. a dopamin, szerotonin és melatonin. Ami korántsem lenne egy célirányos megközelítés. Egyrészt nem tudjuk egyenként kontrollálni e molekulák mennyiségének változását, másrészt szerotonin szintünk feltekerésével csak elnyomnánk a megtámogatni kívánt REM fázist. Arról nem is beszélve, hogy a MAO inhibítorok kéjes örömüket lelik abban, hogy reakcióba lépjenek mindenféle orvossággal, növényi, illetve táplálékkal bevitt egyéb hatóanyaggal – amivel növelik a veszélyes kölcsönhatások valószínűségét. Szóval inkább maradjunk távol az olyan, MAO gátlókat tartalmazó növényektől, mint a közönséges orbáncfű, golgotavirág, szerecsendió és édesgyökér.

A vény nélkül kapható alfa-2 blokkolók száma sajnos véges, így valószínűleg be kell érnünk a Yohimbine nevezetű képviselőjükkel. Ez a molekula az afrikai örökzöld yohimbe cserje kérgének kivonata, amelynek egyébként a merevedési zavarokra gyakorolt hatását is vizsgálták. Még egy indok arra, hogy kipróbáljuk! Akarom mondani, hogy elkerüljük… Attól függ, hogy már 30 felett járunk-e... Persze ez nem jelenti azt, hogy a yohimbine mizogin lenne – hatását nő társaink is megtapasztalhatják. Bár egyesek a zűrzavar növelésére enyhe MAO inhibítorként is számon tartják, erre vonatkozó meggyőző kísérleti eredmények nincsenek – csak arra, hogy valamilyen módon befolyásolja a MAO gátlók aktivitását. Így inkább könyveljük el, hogy elsődleges funkciója az alfa-2 adrenerg receptorok gátlása!

A Yohimbine faramuci módon koncentráció függvényében képes az eltérő altípusú receptorokkal interakcióba lépni, egymással ellentétes hatásokat eredményezve. Az adagolással itt is csínján kell bánni! Az említett overflow, az azáltal okozott álmatlanság, meg az álmainkban esetlegesen megjelenő szorongás elkerülése miatt is. A túladagolás hatására megtapasztalható további mellékhatások a remegés, szédülés, nyáladzás és hányás lehetnek. Az arra hajlamos egyénekben szorongást, sőt pánikrohamot is kiválthat. A szabálytalan szívverés és vérnyomásesés következtében akár halálos is lehet. Emiatt túladagolás esetén azonnal orvosi segítséget kell keresnünk.

A Yohimbine-t gyors felszívódás és rövid fél-életidő (kb. 40 perc) jellemzi. Koncentráció csúcsát fogyasztás után kb. 1 órával éri el, és 5 óra elteltével nagyjából ki is ürül szervezetünkből. Önmagában is használható indukáló szerként, de úgy kell időzítenünk, hogy a bevételét követően képesek legyünk rövid időn belül visszaaludni. Az ajánlott dózis ilyenkor **0,75 - 1 mg**. Alternatívaként **kombinálhatjuk** is **acetil-kolin észteráz gátlókkal** – ilyenkor kisebb mennyiségben, **0,35 - 0,5 mg** tartományban. Bármelyik utat választjuk, a kipróbálást a korai reggeli órákra kell időzítenünk, néhány óra alvást követően.

Alvási ciklusaink menetrendjének ismerete előfeltétele a sikeres felhasználásnak, így ha még sosem kísérleteztünk étrend kiegészítőkkel, ne ezzel az anyaggal kezdjük az ismerkedést! A Galantamine vagy Huperzine A sokkal felhasználóbarátabb lehet a kezdők számára. Annál is inkább, mert a Yohimbine hatékonyságát az izgatottsági szintünk és elvárásaink függvényében saját agyunk által termelt noradrenalin is befolyásolni fogja – alkalomról alkalomra változóan.

E pótkerék mind feldolgozatlan kéreg, mind standardizált, tisztított kivonat formában elérhető. Utóbbiak hatóanyag tartalma változó, de legalább fel van rajtuk tüntetve a bennük található koncentráció. Így utána tudunk számolni, mennyit kell belőle bevennünk a megcélzott dózis eléréséhez. A feldolgozatlan kéreg esetén vaktában tapogatóznánk, ami a felsorolt mellékhatások fényében egy elég felelőtlen dolog lenne.

Ugyanúgy, ahogy bármely kereskedelmi forgalomban kapható étrend kiegészítő bevétele a gyógyszerészünkkel, vagy kezelőorvosunkkal való konzultáció nélkül. Erre tehát senkit nem bíztatok. Az étrend kiegészítőkről szóló fejezetek pusztán ismeretterjesztő célzattal készültek – és sajnos semmiféle anyagi juttatásban nem részesültem érte az őket forgalmazó iparág irányából.

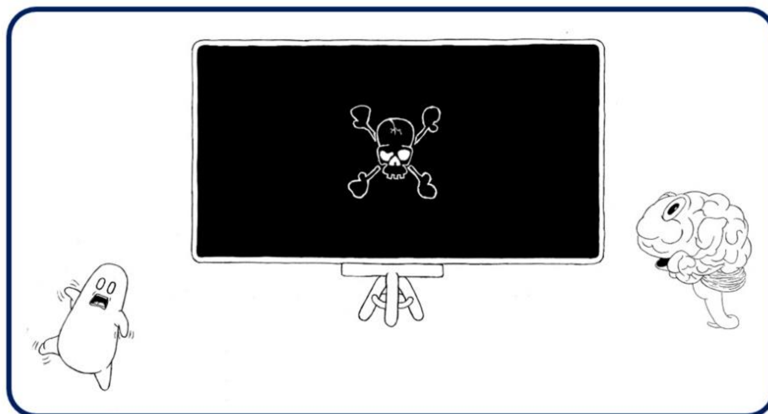
5.2 Oneirogén (gyógy)növények

A kétes eredetű szintetikus pirulák bevételétől ódzkodóknak joggal támadhat az az ötlete, hogy valamiféle természetes, növényi eredetű alternatíva után nézzenek tudatosulásuk megtámogatására. Ilyesmi után kutatva különösebb erőfeszítés nélkül bukkanhatunk rá különböző (gyógy)növényekre, amelyek akár központi szerepet is játszhatnak az álmaiknak azokat megillető jelentőséget tulajdonító, természetközeli népcsoportok kultúrájában. De attól még, hogy ezek az oneirogén (görög *oneiros*: álom, *gen*: teremteni) növények az Anyatermészet ajándékai, nem feltétlenül lesznek hatékonyabb, vagy biztonságosabb pótkerekek…

A körültekintést igénylő használat az összes oneirogén (gyógy)növényre igaz. Kipróbálásuk előtt – amire személy szerint senkit nem bíztatok –, illetve kezelőorvosunkkal vagy gyógyszerészünkkel való konzultálást követően, mindenképpen érdemes alaposan fontolóra venni az alábbiakat:

- Az étrend kiegészítőkhöz, illetve az összes többi pótkerékhez hasonlóan e (gyógy)növények sem fognak önmagukban automatikusan tudatosulást előidézni vagy mindenre kiterjedő irányítási képességet kölcsönözni. A munka oroszlánrészét továbbra is nekünk kell elvégeznünk. A megfelelő dózis és elkészítési mód megtalálása mellett elménk egyidejű megedzése is elengedhetetlen a kívánt eredmény eléréséhez.

- A természetközeli népek szokásrendszerének gyakran szerves része a szellemvilágba tett kirándulás, vagy az azzal való kommunikáció – akár álmok formájában is. A megváltozott tudatállapotokhoz és álmokhoz való, nyugati világétól merőben eltérő hozzáállás, illetve a ritualizáció jelentősen hozzájárulhat e növények placebo hatásának felerősítéséhez. Az ő esetükben működő pszichológiai komponens a miénkben könnyen hatástalan maradhat.



- A placebo mellett ezekben a növényekben számos más, biológiailag aktív anyag fordulhat elő, amelyek már kis mennyiségben is mérgezők, illetve allergének lehetnek. Így kettő, vagy több növény együttes alkalmazása még veszélyesebb lehet, mint az étrend kiegészítők felelőtlen kombinálása. Bár az utóbbiak esetén tisztított formában találhatóak meg a bevitt hatóanyagok, azok is képesek nem várt kölcsönhatásba lépni egymással. A növényekben egy időben előforduló vegyületek esetén a lehetséges ilyen kölcsönhatások száma megsokszorozódik. Ráadásul egyes képviselőiket időtlen idők óta előszeretettel használják az alternatív gyógyászatban. Érdemes utána járnunk, hogy milyen bántalmakra, majd az így szerzett ismereteink tudatában dönteni a használattal kapcsolatban.

- Az álmainkat megtámogató növényi hatóanyagokat otthoni körülmények között nem lehet úgy kivonni, hogy biztonságosan elválasszuk őket a növényekben található más, nem kívánatos molekuláktól. Nem csak a megfelelő eszközök hiánya miatt, hanem mert sok esetben a pozitív hatással bíró molekula azonosítása még várat magára – emiatt csak a sötétben tapogatóznánk. Ismeretlen dolgokat ráadásul tudományosan sem lehet vizsgálni, így azt se várjuk, hogy minden esetben találni fogunk a hatásmechanizmust magyarázó, vagy a hatásosságot bizonyító tanulmányokat.

- Bár nem feltétlenül illegálisak, nem biztos, hogy forgalmazzák őket Magyarországon – vagy Európa egyéb országaiban. Az internetről rendelt anyagok forrását/eredetiségét/tisztaságát/frissességét nem tudjuk ellenőrizni. Ez sajnos a sarki gyógynövény boltra is igaz. A felsorolt jellemzők viszont alapvető fontosságúak a növények hatásához. Ha biztosra szeretnénk menni, igyekezzünk megbízható helyről vásárolni – esetleg a megfelelő botanikai ismeretek birtokában saját magunk által termesztett oneirogént fogyasztani.

- Ilyen képzettséggel azonban valószínűleg nem sokan rendelkezünk. Ami elég sajnálatos, mert nagyban segítené a tájékozódást az interneten keringő, felhasználással kapcsolatos téves információk rengetegében. Nem mindegy ugyanis, hogy egy adott növény gyökerét, szárát, levelét, vagy termését fogyasztjuk el. Nyilván az sem, hogy azt milyen formában elkészítve és milyen időzítéssel tesszük meg. Könnyen megeshet, hogy ezt mind saját magunkon kell kikísérleteznünk.

Ami elég munkás lehet, hisz a szóban forgó növényeket nem csak forrázatként tudjuk magunkhoz venni. Megjegyzem, ez öröm lehet az ürömben, mert pl. az általam „tea" (aminek ugye kizárólag a *Camellia sinensis* cserje feldolgozásával nyert termékeket hívjuk) formájában kipróbált Calea Z. és üröm hányingerkeltően keserű. Szerencsére sok esetben kapszulaként, vagy tinktúraként is elérhetők a szóban forgó oneirogének. Némelyikük elméletileg cigarettába sodorva/pipába töltve el is tudjuk szívni. Esetleg illóolajként vagy álompárnaként bevetni – a szagok által indukált tudatosulás ugyanis egy valós megközelítés – a hatékonyságával kapcsolatban már nem tudok pozitívan nyilatkozni.

5.2.1 Calea Zacatechichi

Az álomfű – becenevén *Calea zacatechichi/Calea Z.* – talán a legismertebb oneirogén növény, amely legálisan beszerezhető Európa, illetve a világ legtöbb országában. A kb. 1,5-2 méteresre megnövő, évelő cserje egyike azoknak az állítólagosan pszichoaktív hatóanyagokat tartalmazó növényeknek, amelyek álmokra kifejtett hatását tudományos módszerekkel is vizsgálták. Egy 1986-os tanulmányban pl. arra a következtetésre jutva, hogy fogyasztása statisztikailag helytálló mértékben növeli nemcsak

- az átélt álmok mennyiségét és
- azok felidézésének képességét, de
- az elalvás során megtapasztalt hipnagógikus hallucinációk intenzitását is.

Érdekes mód ugyanez a tanulmány az álomfű REM szakaszt megrövidítő hatását is kimutatta… A látszólagos ellentmondás feloldására már e cikk szerzői is azzal az ötlettel hozakodtak elő, hogy nem is olyan biztos az álmok és a REM szigorúan monogám kapcsolata. És milyen igazuk volt.

Az álomfűben található, biológiai aktvitással rendelkező, azonosított vegyületek főként a *flavonok* és *szeszkviterpén laktonok* közé tartoznak. Az alvásra gyakorolt hatásért feltételezhetően az utóbbiak *germakranolidok*nak nevezett csoportjába tartozó *caleicine* és *caleochromene* felelnek.

A flavonok és szeszkviterpén laktonok egyébként olyan növényi vegyületek, amelyek emberi szervezetre kifejtett hatásáról nincs tudományos konszenzus. Még arról sem, hogy bármiféle hatásuk lenne – az is megeshet, hogy az emésztés során felszívódásuk követően gyorsan átalakulnak és ki is ürülnek. Ennek ellenére számos pozitív dolgot szoktak a számlájukra írni: a fájdalomcsillapítástól és gyulladáscsökkentéstől kezdve, a rák- és vírusellenes, illetve féregűző tulajdonságokon keresztül a kor előrehaladtával járó különböző krónikus megbetegedések kockázatának csökkentéséig. Kevésbé szerencsés esetben persze allergének, mérgezők és akár mutagének (genetikai mutációt előidéző) is lehetnek.

Az álmokra kifejtett pozitív hatásokról laboratóriumi körülmények közt végzett kísérletek és különösebb kémiai analízis nélkül is tudtak a növény tradicionális felhasználóinak számító mexikói Chontal bennszülött törzsek. Sámánjaik a levelek elfüstölésével egy időben az azokból készített forrázatot fogyasztották annak érdekében, hogy álmaikon keresztül kapjanak útmutatást a Szellemvilágtól. De a hétköznapokban is hasznosították a Calea-t, különböző emésztőszervi és hormonháztartást érintő panaszok enyhítésére.

Ha hihetünk az említett tanulmány eredményeinek, a sok évszázados hagyománynak, illetve az interneten található, otthoni kísérletezésen alapuló beszámolóknak, meghosszabbodott, részletgazdag, élénk álmokat várhatunk tőle, illetve felidézési képességünkre is jótékony hatással lehet. Sőt, akár spontán tudatosulást is kiválthat, szokatlanul stabil éber epizódot eredményezve. Mindemellett nem tekinthető instant varázspirulának, de álmaink intenzitásának fokozásával elősegítheti az

álomvilágunkkal kialakított viszony bensőségesebbé tételét. Továbbá a különböző indukciós technikák pótkerekéül szolgálhat.

Kereskedelmi forgalomban tinktúraként, szárított levélként, illetve annak kapszulába töltött őrleményeként is elérhető. Az utóbbi megvásárlását talán érdemes mellőzni, mivel nem tudhatjuk, az álomfű mely részeit darálták be az ilyen formában árusított termékekbe. Különben is, ha van otthon elfekvőben üres zselatin kapszulánk, a szárított növényt feldolgozhatjuk és betárazhatjuk saját kezűleg is. Így ugyan meg tudjuk kerülni a gyomorforgató ízt, elég sokat kell lenyelnünk belőle a néhány grammnyi növényi anyag elfogyasztásához…

Az álomfüvet leggyakrabban talán forrázat formájában szokták kipróbálni – ami azonnal világossá fogja tenni, miért hívják a növényt keserűfűnek is. A leforrázandó levélmennyiség kapcsán eléggé eltérő adatokat lehet találni: **1-2 gramm** 10-20 percig történő áztatása 2 csésze forró vízben életképes kiindulási pont lehet. A megfelelő dózist és elkészítési módot azonban mindenkinek saját magának kell kitapasztalnia. Biztos, ami biztos alapon ajánlott alacsonyabb mennyiséggel kezdeni, esetleges hatástalanság esetén azt tovább növelni. A célba érést elméletileg jelezni fogja, ha a fogyasztást követően bágyadtságot, illetve mély megnyugvást érzünk. Gépjárművezetést, munkagépek kezelését és egyéb potenciális balesetforrást jelentő szituációt megelőzően ezért kipróbálása nem ajánlott.

A forrázat ízének elviselhetővé tételére többféle trükkel is próbálkozhatunk pl.

- hozzáadhatunk természetes, vagy mesterséges édesítőszereket, tejet, citrom-, vagy egyéb gyümölcslevet,
- megpróbálhatjuk kihűlve fogyasztani,
- (saját felelősségre) összekeverhetjük más gyógynövényekkel,
- rágózhatunk, vagy cukrot szopogathatunk a szürcsölgetés közben.

Alternatívát jelenthet az is, ha a szárított növény helyett a tinktúrát csepegtetjük valamilyen ízesített italba.

Ha minden kötél szakad, a leveleket el is szívhatjuk cigarettába sodorva, illetve vízipipába töltve. Ilyenkor össze is keverhetjük az álomfüvet más növényekkel, a füst élének elvételére.

Botanikus vénával rendelkezők akár meg is próbálhatják saját álomcserjéjük felnevelését. Ez csak a türelemmel és nehezen lelohasztható lelkesedéssel bírók számára ajánlott – a megvásárolt Calea z. magvak állítólag nagyon kis százalékban hajlamosak kicsírázni. A felnőtt növény lemetszett hajtásának párás környezetben való gyökereztetése járhatóbb út lehet. Az álomfű átültetést követően elméletileg elég igénytelen, a túlzott napfényt viszont elég rosszul tűri.

Az időzítés és indukciós technikákkal való kombinálás terén szintén nincs megegyezés, de az esti elalvás előtti bevitel helyett a 4-6 óra alvást követő WBTB módszerrel való párosítás örvend nagyobb népszerűségnek. A több napon keresztüli folyamatos fogyasztás is növelheti az eredményességet.

Mellékhatásként az alvás pihentető voltának csökkenését említik egyesek, illetve a nagy számok törvénye alapján lehetnek köztünk olyanok, akik a népesség azon hányadába tartoznak, akik pont az álomfűre allergiásak. Ők valószínűleg kiütéseket, viszketést, szédülést és hányingert fognak tapasztalni. A komolyabb tünetek megelőzését, illetve az anafilaxiás sokk elkerülését a kisebb dózisokkal való ismerkedéssel, illetve előzetes allergia teszt elvégzésével biztosíthatjuk.

5.2.2 Üröm

Az üröm kifejezés a fészkesvirágzatúak családjának *Artemisia* nemzetségébe tartozó 200-400 növényfaj összefoglaló neve. A tudatosulás elősegítésére egyesek a fekete (A. vulgaris), mások a fehér (A. absinthium), esetleg az édes (A. annua) változatára esküsznek.

Az Artemisia nemzetség név vélhetően Artemisz görög istennőhöz köthető, aki szerintem legalább három műszakban dolgozott, hogy elláthassa a szüzek, tisztaság, vadászat, íjászat, a hold, illetve az erdők képviseletéből fakadó tetemes teendőit. Hogy erre a karrierizmus, a mazochizmus vagy a nemek közötti bérszakadék vitte-e rá, az nem derül ki a javarészt férfiak által írt történelemből.

A róla elnevezett növénycsoport tagjaira viszont legalább ekkora sokoldalúság jellemző. A világ számos szegletében használták őket az idők folyamán a fáradtság, hőguta, viszketés, emésztési és menstruációs problémák, vadállatok, rontó szellemek, férgek és egyéb kártevők ellen. Természetesen számos természet közeli népcsoport álom kultúrájában fontos szerephez jutottak. Alkalmasint a sör ízesítésére, illetve a dohány helyettesítésére is az ürömhöz folyamodtak. Mi viszont csak akkor tegyünk így, ha nem vagyunk rá allergiásak – aminek kipróbálás előtt érdemes utánajárni, lévén ezek a növények nemcsak önmagunkban okozhatnak túlérzékenységet, de számos egyéb allergénnel is keresztreakciót mutatnak. A méhizomzatra kifejtett stimuláló hatásuk miatt terhes nők messziről kerüljék el őket! Illóolajaik ugyanis bőrön keresztül is képesek bejutni szervezetünkbe. Ezzel arra akarok kilyukadni, hogy az üröm fogyasztása mindenki saját felelőssége, nem pedig az irányomból érkező javaslat vagy kényszer.

Az üröm számos azonosított, biológiai aktivitással rendelkező növényi vegyületet (*flavonoidok, terpének, kumarin származékok*) tartalmaz. Ezek közül talán legismertebb az abszintban is – nyomokban – megtalálható, vélhetően GABA és szerotonin neurotranszmitterekre ható *thujone*. Egyelőre azonban nem tudni, az üröm hatóanyagai közül melyik felelős az álmokra kifejtett hatásért. Vagy, hogy a thujone rendelkezik-e egyáltalán a neki tulajdonított pszichedelikus potenciállal.

Az álmok üröm általi befolyásolhatóságáról tudományos folyóiratban megjelent bizonyítékot nem sikerült találnom, mindössze anekdotálisat. Azok alapján viszont használatával

- felerősíthetjük álmaink felidézésének képességét,
- azok vizuális aspektusait (színtelítettség, felbontás, részletesség),
- elősegíthetjük a relaxációt.

Ezzel még nyilván nem fogjuk bebiztosítani a tudatosulást – bár ezzel kapcsolatos beszámolók is vannak –, de megfelelő táptalajt teremthetünk számára. Vagy az egyesek által jelentett sámánisztikus víziókat tapasztalhatunk meg. Az előző azért valószínűbbnek tűnik.

Az ürömben többféleképpen kereshetjük az örömöt. Értem ezalatt, hogy elméletileg a szár, a levél és a virágzat is ugyanolyan hatásfokkal használható

- forrázat,
- álompárna,
- illóolaj,
- dohányként történő elszívás és
- füstölő formájában.

Az adagolást és időzítést mindenkinek egyénileg kell finomhangolnia. Lehetőleg anélkül, hogy megmérgeznénk magunk: a thujone nagy dózisokban ugyanis toxikus hatású.

A forrázással és elszívással kapcsolatban a különböző oneironauta fórumokon **1 teáskanál szárított növény** van leggyakrabban kiindulási dózisként megadva, egy csésze forrázatra/cigarettára számítva. Az áztatási idő, illetve a fogyasztás időpontja kapcsán nincs kiegyezés. Mind az esti lefekvés előtti, mind a hajnali WBTB-vel kombinált megközelítésnek vannak támogatói. Egyesek a két beviteli mód egyidejű alkalmazására esküsznek. Személy szerint a WBTB-vel értem el sikereket, az említett adagot 10-15 percig forrázva. Az elfüstölése hatástalan volt.

Álompárna készítése esetén az intenzívebb illatért érdemesebb a friss, mintsem a szárított növénnyel próbálkoznunk. Amennyiben ez sem lenne elég, a füstölőként vagy illóolajként történő felhasználással még inkább telíthetjük szagló receptorainkat. Ezzel meg azt akarom mondani, hogy a környezetünkben levő szagokhoz nagyon gyorsan hozzászokunk, majd szimplán figyelmen kívül hagyjuk őket. Persze ma már ezt a szagadaptációnak nevezett jelenséget is megkerülhetjük, hisz elérhetők időzítővel ellátott illóolaj párologtatók, amelyeket be tudunk programozni arra, hogy a REM periódusaink menetrendjéhez igazodva juttassák el hozzánk a kívánt illatot. Amennyiben látunk rációt ebben a megközelítésben.
Az álmok szagok általi befolyásolhatóságáról ugyan vannak kísérletes eredmények, de az ilyen irányú kutatások még egyelőre gyerekcipőben járnak. Az aromaterápia tudatosulásra gyakorolt hatásával kapcsolatos anekdotális beszámolók engem szintén nem győztek meg – így ilyesmire személy szerint biztosan nem fogok beruházni.

5.2.3 Silene capensis – afrikai álomgyökér

Bemutatásra kerülő oneirogén gyógynövényeink sereghajtója az afrikai álomgyökér, vagy tudományos nevén *Silene capensis*. A szegfűfélék családjába tartozó virág Dél-Afrika Kelet-Fokföld tartományában őshonos, és a Xhosa népcsoport hiedelem- és álomvilágában játszik központi szerepet.

Nem csak oneirogén, hanem entheogén hatása miatt is, mely utóbbi a spirituális élmények előidézésének képességét jelenti. Amit a Xhosa jósok fel is használnak az őseikkel való diskurzus megtámogatásában, a világ eldugottabb zugaiban élő természet közeli népek jó szokásához híven. Az ilyen közösségek szokásrendszerében a szellemvilágba, illetve annak az egyéni jólétre gyakorolt

hatásába vetett hit alappillérnek számít. A megváltozott tudatállapotok remek lehetőséget biztosítanak az elődök bölcsességének és jóindulatának kicsikarására, így az efféle tapasztalatokat indukáló növények – mint az álomgyökér is – nagy tiszteletnek örvendő orvosság számba mennek.

A Xhosa gyógyászatban a hánytatószerek ubulawu csoportjába tartozó készítmény a tradicionális elkészítés során a benne található *szaponinoknak* köszönhetően vízzel (határozott mozdulatokkal) összekeverve fehér habot képez – az azt elfogyasztó sámánból pedig immáron beavatott, az ősöket tolmácsoló prófétát. Aki a Xhosa hiedelmek szerint a növény lelőhelyétől függő tematikájú meglátásokkal fog szolgálni – a folyók mellett növő variációk a folyóhoz, a füves pusztákon, illetve erdőségekben nevelkedők pedig azokhoz a lokációkhoz kapcsolódó álmokat hívnak életre. Az ubulawu növényfajok ugyanis, praktikus módon, termőhelyük szerint vannak kategorizálva – minek bajlódnának a filogenetikus rendszertannal…

Az ubulawu készítményeket számos dologra felhasználják. A pszichoaktív változatokat pl. a memória funkciók és egyéb mentális folyamatok/problémák feljavítására, illetve korrigálására, az ilyen hatással nem rendelkezőket pedig akár szerelmi bűbáj előidézésére.

A gyökér őrleményéből felvert habot egyébiránt reggelente, éhgyomorra kell fogyasztani, egészen addig, amíg el nem tölt minket a jóllakottság érzete. Vagy ránk nem tör a hányás ingere. Késő este pedig a habot (az opcionális ismételt bevitel mellett) a hagyományőrzés nevében fel is használhatjuk saját magunk tetőtől-talpig, illetve a hányást is számba véve, kívül-belül történő megtisztítására. A porrá őrölt gyökér elmajszolása, felszippantása, a belőle készült kenőcs bőrön ejtett sebekbe való kenése, a szembe való cseppentés illetve a szárított levelek elfüstölése mellesleg mind bevett fogyasztási módok a dél-afrikai spirituális rituálék keretein belül. Népcsoportról népcsoportra változó kombinációban.

A különösen életszerű álmokat ígérő növénnyel kapcsolatban végzett tudományos tanulmányokat valószínűleg nem fogunk túl nagy számban találni. Az eddigi információk jórészt az antropológus Manton Hirst és a botanikus Jean-Francois Sobiecki megfigyeléseiből származnak, akik éveket töltöttek el a Xhosa népcsoportok vendégszeretetében.

Egy 2013-as tanulmány (5) az oneirogén hatást a növényben található *triterpén szaponinoknak* tulajdonítja. Azoknak konkrétan acetil-kolin észteráz inhibítor szerepét feltételezi, amelynek hatásmechanizmusát már ismerjük a szintén az ebbe a kategóriába tartozó Galantamine és Huperzine A korábbi ismertetésének köszönhetően. Ez persze csak egy feltételezett működési mód, de magyarázná az álomgyökér memóriatámogató hatását is.

Személy szerint ezek egyikének kipróbálását sem javaslom, és ha mégis amellett döntenénk, feltétlenül kérjük ki gyógyszerészünk vagy kezelőorvosunk véleményét is! Már nem a szellemvilág létezéséről, hanem a hatóanyagok biztonságosságáról. Az afrikai álomgyökérben levő (feltehetőleg) oneirogén szaponinok ugyanis mérgezők – nem véletlenül fogyasztják őket kis dózisban.



Bagoly mondja verébnek, hogy...

A Silene elméletileg bárhol legálisan beszerezhető a világon, az elérhetőség, illetve a minőség azonban már kérdéses. Ha kitartó kevergetést követően sem látunk habot fejlődni kotyvalékunk tetején, valószínűleg hiányoznak frissen beszerzett portékánkból azok a bizonyos szaponinok – így különösebb hatást se várjunk tőle.

A tradicionális elkészítési mód **250 mg - 1 g gyökér porrá őrlés**ét, majd hideg vízben (az őseinkkel való kapcsolatunk szimbolizáló villával) való felhabosítását jelenti. Amit a hab, illetve a keverék hányásig történő fogyasztása követ. Ez nyilván opcionális. Mint ahogy a bevétel reggeli vagy esti – esetleg kombinált – időpontja is. Az éhgyomor azonban ajánlott, illetve a telihold idején történő használat egymást követő 3 napján a hústól, alkoholtól és szextől való távolmaradás is.

Már ha tényleg hűen kívánjuk reprodukálni a dél-afrikai viszonyokat. A kísérletezésre és személyre szabásra nyilván ez esetben is szükség lehet. Aminek keretein belül a növénnyel forrázat formájában vagy kapszulába töltve is próbálkozhatunk, de a sámánok nyomdokait követve akár a rágcsálásnak is esélyt adhatunk. Természetesen az alacsonyabb dózisok irányából kiindulva, különösen akkor, ha mégsem szeretnénk kidobni a taccsot. Ébrenléti tudatállapotunk valószínűleg nem fogja befolyásolni, az álmokra gyakorolt hatásért pedig hajlandónak kell lennünk akár több, mint 3 napon keresztül is kitartani.

A fáradságos munka akár profetikus tudatos álmok formájában is meghozhatja gyümölcsét, de legalábbis az álombeli színek intenzív felerősödésére, illetve felidézési képességünk javulására számíthatunk. Amennyiben egy megoldandó problémával kapcsolatban őseink bölcsességére szeretnénk támaszkodni, érdemes azt egy konkrét kérdésre való összpontosítás formájában kikérni.

A válasz elmaradását pedig a beszállítónkra fogni. Esetleg annak betudni, hogy mégsem tudtuk hűen végig követni természet közeli embertársaink instrukcióit. Hisz arra vonatkozó adatok is vannak, hogy ők az álomgyökér fogyasztását más *Silene, Hippobromus* és *Dianthus* fajokkal kombinálva végzik, amelyek potenciálisan mind oneirogének – így felerősíthetik, vagy legalábbis kiegészíthetik egymás hatását.

Mellékhatásként – a hányáson felül, ami ez esetben tulajdonképpen az elvárt hatás – érdemes megemlíteni az interneten keringő városi legendát, amely a huzamosabb ideig történő használatról szól. Az ugyanis állítólag még a fogyasztás elhagyását követően is véglegessé teheti az álomvilágunkkal – és felmenőinkkel – való viszonyunk bensőségesebbé válását.

5.3 Agyhullámok hangolása

Az agyhullámok hangolásán/szinkronizálásán agyunk külső, ritmikus pl. fénnyel, vagy hangokkal történő stimulálásra adott elektromos válaszát értjük. Idegrendszerünkben hangok segítségével kiváltott ilyen, elektromos változásokat frekvenciakövető válaszoknak (FFR – frequency following response) is szokták nevezni. Ezek akkor jönnek létre, amikor az említett külső impulzusok a megfelelő ütemben és erősséggel érkeznek hozzánk.

Éb(e)ren álmodom

Az érzékszerveinken keresztül felfogott információkra adott válaszokat a koponyára erősített elektródák segítségével mérni is tudjuk, megnyugtatva a kétkedőket a jelenség valódiságával kapcsolatban. Az FFR azért hasznosítható a tudatos álmodással való kísérletezésünk során, mert agyhullámaink és különböző tudatállapotaink kölcsönösen függenek egymástól.

Az agyhullámok hangolhatóságának tényét 1934 óta ismerjük. Ekkor derült ki, hogy az alfa hullámok fénnyel vezérelhetők. Ezt követően a tapintási (1942) és hang ingerekről (1959) is bebizonyosodott, hogy ugyanúgy alkalmasak az agyi aktivitás hangolására – nem csak az alfa tartományban.

Science, Bitches!



Ennek már a '60-as években elkezdték gyakorlati hasznát venni a gyógyászatban: alkalmazásával csökkenthető volt a műtéti, illetve fogászati beavatkozások során szükséges anesztetikumok mennyisége. Emellett vérzéscsökkentő és feszültségoldó hatását is megfigyelték. Az azóta eltelt évtizedekben vizsgálták felhasználhatóságát a migrén megszüntetése, stresszoldás, meditáció támogatása, kreativitás növelése, figyelmi zavarok, krónikus fáradtság és fájdalom, magas vérnyomás és számos más megbetegedés kezelése stb. kapcsán.

Témánál maradva, mi egyrészt a *binaurális hangok*at tudjuk használni agyhullámaink hagolására. Legalábbis ezek örvendenek a legnagyobb népszerűségnek a tudatosan álmodók körében. A binaurális csak egy hangzatos kifejezés, hogy ne kelljen minden egyes alkalommal leírnunk, hogy ilyenkor mindkét fülünket igénybe vevő jelenségről beszélünk.

A hangolás során jobb és bal fülünkbe egymástól kissé eltérő hangok érkeznek, amelyeket a saját agyunk kever össze, egy intenzitásában pulzáló ritmust hozva létre. Konkrét példán szemléltetve: ha egyik fülünkbe 200 Hz-es, a másikba 205 Hz-es hang érkezik, agyunk egy harmadik, pulzáló, 5 Hz-es hangot is "hall". Vagyis a két frekvencia különbségét. Tulajdonképpen ez hangolja a kívánt frekvenciára agyhullámaink.

Ahhoz, hogy ezek a hangok érzékelhető hatással legyenek tudatállapotunkra, megfelelően megválasztottnak kell lenniük. Arra is oda kell figyelnünk, hogy fül-, vagy fejhallgatónk adott oldali hangszórója a megfelelő fülünkhöz legyen csatlakoztatva.

Ezzel szemben a monaurális ritmusok, bár szintén két hang kombinálódásából erednek, már azelőtt létrejönnek, mielőtt még elérnék az agyunk. Ezek azonos időközönként felhangzó/elhallgató impulzusokból állnak, nincs szó két különböző hang összekeveréséről. Ahhoz, hogy agyunk értelmezni tudja őket, ezeknek a hangoknak azonos frekvenciájúnak kell lennie. A hangok ki- és bekapcsolása viszonylag lágy, így ritkán érezzük azt zavarónak.

A harmadik fő technológiát az izokrónikus ritmusok jelentik, ha valaki kísérletező kedvében nem elégszik meg a binaurálisakkal és monaurálisakkal. Ezek is azonos időközönként felhangzó/elhallgató impulzusokból állnak, viszont élesebbek, így ki- és bekapcsolódásuk zavaró lehet.

És hogy melyikkel próbálj szerencsét?

Az oneironauták talán inkább a binaurális ritmusokra esküsznek, annak ellenére, hogy mérési eredmények alapján a három típus közül azok váltanak ki a legkisebb intenzitású elektromos választ agyhullámainkban. Ez alapján azt várnánk tőlük, hogy a legkevésbé hatékonyak legyenek. Közkedveltségüknek talán történeti okai vannak, hisz a másik kettő tekinthető fiatalabb technológiának.

Másrészt egy binaurális hang sokkal „lágyabb”, könnyebben emészthető, mint az élesebben körülhatárolt impulzusokból álló izokrónikus alternatívák. Utóbbiak hallgatása fárasztóbb lehet.

Izokrónikus hangokkal elméletileg nem lehet a 4 Hz alatti tartományban hangolni, így azok nem tudnak segítségünkre lenni pl. az elalvásban, vagy elmélyült meditációban. A binaurális hangok viszont hatástalanok a magasabb, béta és gamma tartományokban. Legalábbis a termékeket kínáló és a témával foglalkozó weboldalak anekdotális bizonyítékai alapján.

Az izokrónikusak és monaurálisak mellett szól viszont, hogy hallgatásukhoz nem kell füles. Bár egyesek esküsznek rá, hogy annak használatával növelhető a hatékonyságuk. Emellett fülhallgatón keresztül a két agyféltekét eltérő hangokkal tudjuk stimulálni, amely a binaurális ritmusok esetén nem lehetséges, hisz ott mindkét fülbe érkező információra szükség van a jel létrejöttéhez.

A hatékonyság kapcsán nem tisztem ítéletet hozni. Egyénfüggő, hogy kinek melyik válik/válhat be. Személy szerint a binaurális ritmust preferálom, de megjegyzem, pusztán azzal, hogy passzívan hallgatjuk őket, még nem fogunk megváltozott tudatállapotba kerülni. Meditáláshoz mindenképpen remek mankót jelentenek, de meditálni nélkülük is ugyanolyan jól lehet.

Ha ráhangolódnál a témára, számos előre gyártott “professzionális”, illetve mezei felhasználó által barkácsolt “amatőr” ritmus közül válogathatsz. Az előbbiekre általában az jellemző, hogy a binaurális hangok be vannak ágyazva más, relaxáló zenei, vagy irányított meditációs hangfájlba, azoknak is csak egy adott frekvenciatartományába, az esetleges zavaró hatás és torzulás kiküszöböléséért. Az utóbbiak pedig általában fapadosabbak, gyakran csak a hangoláshoz szükséges frekvenciákat, esetleg valamilyen háttérzajt tartalmaznak.

Bár az ismertetett technológiák használata elméletileg biztonságosnak tekinthető, alkalmazásuk mégsem javasolt az epilepsziás rohamokra hajlamos, terhes, ittas, pacemaker-t viselő egyéneknek. Hallgatásuk vezetés, illetve munkagépek üzemeltetése közben szintén nem javallott. Mellékhatásként fejfájás, álmatlanság, koncentrációzavar, emlékezetkiesés jelentkezhet a kivételt erősítő szabályt jelentőknél. Mint ahogyan a többi pótkerék használata esetén is: csak saját felelősségre!

Bagoly mondja verébnek, hogy…



Elég széles a piaci választék, ha a vásárlás mellett döntenél. Bár ez nem a reklám helye, szerintem mindenképp kiemelendő a Monroe Institute által forgalmazott, *Hemi-Sync* technológián alapuló termékcsalád. Az intézet alapítója, Robert Monroe nem mellesleg a megváltozott tudatállapotok, nevezetesen a testen kívüli élmények kutatásának egyik úttörője volt.

Ha ez nem lenne elég, ingyenesen hozzáférhető szoftverek segítségével (pl. BrainWave Generator, Gnaural, SINE Isochronic Entrainer) akár Te is megpróbálkozhatsz személyre szabott hangfájlok előállításával! Így a bizalmatlanabbaknak, vagy csináld-magad lelkületűeknek sem lehet oka panaszra.

5.4 Alvó maszkok és fejpántok

Érdemes már elöljáróban leszögezni, hogy amennyiben külső stimulációt szeretnénk felhasználni a tudatosuláshoz, annak felismeréséhez továbbra is szükségünk lesz egyfajta kognitív előkészületre – pl. prospektív memóriánk bevetésére. Az ilyen pótkerekekre végső soron csak előre programozható álomjelekként tekinthetünk, amelyek felismeréséért és hasznosításáért továbbra is meg kell dolgoznunk.

Lépj előre tetszőleges számú mezőt!



A technológia – sokszor megkérdőjelezhető létjogosultságú – vívmányai életünk szinte minden területére beszivárognak. Ez még az olyan viszonylag szűk réteget megmozgató elfoglaltságra is igaz, mint a tudatos álmodás. A legapróbb piaci rést is kiszagoló vállalkozások az utóbbi években megannyi elektronikai cikkel igyekeztek megkönnyíteni a növényi hatóanyagoktól és egyéb étrend kiegészítőktől idegenkedők tudatosulását. Ezek talán legismertebb képviselői az alvó maszkok, illetve az elméletileg kényelmesebb változataikat jelentő fejpántok.

Az elektronikai cikkekre támaszkodó megközelítés alapja az, hogy a külvilág fény-, hang- és tapintási ingerei alkalmanként még álmodás közben is beszivároghatnak és beépülhetnek tudatunkba – pl. a telefonunk ébresztője egy mellettünk elrohanó szirénázó mentőautó formájában manifesztálódhat. Az alvó maszkok villogó LED fényei pedig pl. a villanyrendőr idegesítően hosszú piros jelzéseként jelennek meg álmainkban. Amit esetenként egyáltalán nem egyszerű álomjelként felismerni, főként akkor, ha egyébként semmi más szokatlan nincs az épp átélt jelenetbe.

A megközelítés hatásfoka eszközről-eszközre, illetve személyről-személyre változni fog. Nem beszélve arról, hogy a folyamatos használat fokozatosan érzéketlenné teheti idegrendszerünk a külső jelzésekkel szemben – egy idő után teljesen érdeklődését veszítheti az ilyesmi iránt. Ezt az egy éjszaka során folytatott kísérletezés során is érdemes szem előtt tartanunk – ahelyett, hogy folyamatosan bombáznánk érzékszerveink a külvilágból érkező szignálokkal, először pihenjük ki magunk, és csak ezt követően próbálkozzunk a külső segítség bevetésével! Így az egyébként kényelmetlen viseletnek számító eszközök magunkon tartását is valószínűbbé tehetjük.

A tudatos álmodó közösséget anno a már sokat emlegetett Stephen LaBerge csapata által kifejlesztett – és laboratóriumi körülmények között tesztelt – *DreamLight* és *NovaDreamer* fantázianevű álom maszkok zsongatták be. A kütyük alapvetően arra voltak kihegyezve, hogy infravörös mozgásérzékelők segítségével detektálják a REM fázisról árulkodó szemmozgásaink. Majd ezt követően a maszk belsejében levő LED izzók villogtatásával megpróbálják viselőjük az álmodás

tényére ráébreszteni. A fényjeleket opcionálisan hangingerekkel is meg lehetett támogatni a beépített hangszóróknak köszönhetően.

A később piacra került és fejlesztés alatt álló maszkok, illetve fejpántok számos egyéb funkcióval bővültek. A NovaDreamer kereskedelmi forgalomból való kikerülésekor keletkező űrt kitölteni hivatott *REM Dreamer* pl. kétirányú kommunikációt tett lehetővé a maszk és a viselője között. Tudatosulást követően egy előre meghatározott szemmozgás mintázattal lehetett jelezni a maszk felé a siker tényét, amely leállította annak további jelzéseit – ezzel biztosítva, hogy azok még véletlenül se ébresszenek fel bennünket.

Annak ellenére, hogy a manapság kapható maszkok és fejpántok első pillantásra jelentősnek tűnő fejlődésen mentek keresztül, legtöbbjük még mindig ugyanezen az elven működik – várhatóan nagyjából ugyanolyan hatékonysággal. Tény, a REM fázist egyszerre több élettani változót (EEG, ECG, testhőmérséklet stb.) figyelemmel kísérve, érzékenyebb szenzorokkal képesek detektálni. A tudatosulás indukciójában azonban továbbra is a megkérdőjelezhető hatékonyságú fény- és hangjelzésekre hagyatkoznak.

A – placebo hatáson felüli – működőképességet igazoló kísérletes bizonyítékkal kizárólag a NovaDreamer, illetve az elődjéül szolgáló DreamLight büszkélkedhet. A gyártó állítása szerint maszkjuk laboratóriumi körülmények közt nagyjából kétszeresére növeli a tudatosulás valószínűségét. Mivel azonban egy saját fejlesztésű és forgalmazású termékről van szó, az eredmények közel sem tekinthetők függetlennek. Ráadásul a publikálása óta senki nem vette a fáradságot, hogy a kérdéses tanulmányt megismételje és hitelesítse.

Így szerintem hiú ábránd a jelenleg kapható maszkok bármelyikétől azt várni, hogy ugyanazon a technológián alapulva következetesen tudatosulást indukáljanak.

A legígéretesebbnek tűnő fejlődési irányvonalnak – már ha az indukcióról van szó – a koponyacsonton keresztüli egyen-, illetve váltóáramú ingerlés tűnik (tACS, tDCS). Dióhéjban annyit érdemes tudni róla, hogy a homloklebeny elektromos stimulációjával látszólag felébreszthetők azon, álmodás során alapjáraton szunnyadó metakognitív funkcióink, amelyek kapcsolatban állnak a tudatosulással.

A közelmúltban, illetve jelenleg fejlesztett maszkok és fejpántok többsége egyébként kísértetiesen hasonló életutat jár be:

1. felbukkannak a közönségi finanszírozás talán egyik legismertebb platformjának számító Kickstarter-en, fűt-fát beígérve,
2. az oneironauta közösségen futótűzként végig terjedő lelkesedést váltanak ki,
3. a fejlesztők a kitűzött összeg elérését követően hónapokat, netán éveket késnek a legyártással és kiszállítással.

Rosszabb esetben a sűrű bocsánatkérések közepette felhagynak az egész hercehurcával. Furcsa módon a termékekkel kapcsolatos, nem puszta promóció számba menő, valódi felhasználók által készített termékismertetők száma is a magyarországi fehér holló populáció méretével vetekszik.

Az alvó maszkok és fejpántok jelenleg még nem tűnnek a kognitív technikák életképes alternatíváinak, inkább csak azokat megtámogató pótkerekeknek. Amennyiben még nem volt tudatos álmunk, önmagukban valószínűleg nem sok sikerélménnyel fognak megajándékozni.

Bár eredetileg a DILD indukálásra találták ki őket, a maszkok egy alternatív felhasználási módja lehet a WILD éber átmenetének megtámogatása, amely során az egyébként zavaró fényjeleket pont arra használhatod, hogy megakadályozzák túl korai álomba merülésed. Különösen akkor, ha ilyenkor nehézségeid akadnak éberségi szinted fenntartásában. A maszkok meghatározott időközönként leadott, ismétlődő jelzései segíthetnek az álom és ébrenlét közötti egyensúlyozásban.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



A beépített technológiát nem használó alvó maszkok használatát viszont érdemes fontolóra venni. Egyrészt segíthetnek javítani alvásminőségünkön a körülöttünk levő fényforrások teljes kizárásával. Másrészt hordásuk emlékeztethet arra, hogy ébredést követően rögvest álmaink felidézésére összpontosítsunk. De viselésük tényének leellenőrzése reggelente akár a téves ébredések felismerésében is segítséget nyújthat. Már ha az éjszaka folyamán nem téptük le őket magunkról…

Ami azért mégis kevésbé bosszantó – és a kényelmességnek köszönhetően kevésbé valószínű – egy párszáz forintos fapados, mint egy több tízezres, robusztusabb maszk esetén.



- Az indukciós technikákon felül számos pótkereket segítségül hívhatunk az éberré válás megkönnyítésének reményében. Azt azonban érdemes észben tartanunk, hogy legyen szó étrend kiegészítőkről, oneirogén növényekről, agyhullámok hangolásáról, alvó maszkokról vagy a technológiai egyéb vívmányairól, egyikük sem jelent garantáltan és következetesen működő utat a tudatosuláshoz. Sőt, az sikerhez a placebo is hozzájárulhat, és még csak nem is lehet eldönteni, mekkora mértékben. Másrészt, ha a tudatállapot fenntartásához és hasznosításához szükséges mentális izmaink megedzése nélkül válunk éberré, valószínűleg nem fogunk tudni túl sok mindent kezdeni vele.

- Pusztán azért, mert valami „természetes”, nem lesz biztonságosabb attól, amely „szintetikus”. A taglalt étrendkiegészítőket sajnos csak külföldről tudjuk beszerezni – az álomfüvet akár Budapesten is –, az így megérkező terméket minőségét és valódiságát ezért nem tudjuk leellenőrizni. A kipróbálást csak saját felelősségre, az alacsonyabb dózisoktól kezdve ajánlatos kezdeni, kezdetben mellőzve az egyes anyagok kombinálását.

- Az étrendkiegészítők bevételekor a megfelelő időzítés érdekében szem előtt kell tartanunk, melyik nerotranszmitterünk szintjét akarjuk módosítani, illetve annak koncentrációja milyen változásokat mutat alvási ciklusaink során. Az oneirogén (gyógy)növények fogyasztásakor emellett még arra is oda kell figyelnünk, hogy azt a növényi részt vegyük magunkhoz, amely a feltételezett hatóanyagot tartalmazza.

- A technológiai vívmányaitól ne várjunk csodát, mindössze előre programozott álomjelként tekinthetünk rájuk, amelyek felismeréséhez nem kerülhetjük meg a mentális felkészülést. Bár az újabbnál újabb kütyük gyakran azzal próbálják eladni maguk, hogy mindenféle hangzatos módon hivatottak REM fázisunkat detektálni, az egész koncepció nem az álmodás detektálásánál sántít, hanem a tudatosulás kiváltásában. Függetlenül attól, hogy ezek az eszközök fény- vagy hangjelzésekkel, esetleg rezgéssel igyekeznek jelezni felénk álmodásunk tényét, ezek a stimulusok nagyon kis hatékonysággal szivárognak be álmainkba. Sokkal nagyobb a valószínűsége, hogy észre sem vesszük őket, vagy felébresztenek bennünket. Idővel pedig idegrendszerünk hozzájuk fog szokni, és érdekeltségét veszti a rájuk való bármiféle reagálásban.

- Agyhullámaink hangolhatósága a tudatosulás érdekében szintén egy ellentmondásos pótkerék, amely placebo komponensét nehéz lenne százalékosítani, így nem csoda, hogy megannyi eltérő véleménnyel lehet találkozni a használhatósággal kapcsolatban. Ha a tudatosulásra nem is, a meditáció segítésére mindenképpen megpróbálhatjuk felcsatolni.

6. A (keleti) szomszéd fűje mindig zöldebb – álomjóga kedvcsináló

Ahogy azt már remélhetőleg a saját bőrünkön is megtapasztalhattuk, a tudatos álmok a saját bejáratú élményparkok netovábbját jelentik, amelyben világi vágyaink széles spektrumát élhetjük ki. Az emberi lét beépített velejárója azonban, hogy az újdonságok előbb-utóbb elvesztik varázsukat. Éjszakai kalandozásainkkal kapcsolatban is el fogunk töprengeni azon, mire is jó ez az egész, esetleg hogyan tudnánk valami építőbb jellegűre felhasználni.

Ha egy ideje már érlelődik benned a gondolat, hogy az éberré válást elméd elkényeztetése helyett annak megedzésére kellene használnod, érdemes megismerkedned az álomjóga fantázianévvel ellátott praktikákkal.

És ehhez még csak nem is kell Magadénak vallanod, vagy részleteibe menően ismerned egy számunkra idegenként ható gondolatiságot – a gyakorlati hasznot az alapok ismeretével is kiélvezheted. Mindössze a kulturális kisajátítás okozta erkölcsi dilemmától kell eltekintened.

Az álomjógának többféle megközelítésmódja létezik, a legismertebb talán a tibeti buddhista tradíció verziója. Ennek gyakorlatai arra szolgálnak, hogy kiszabaduljunk az ignoranciánk által hajtott ördögi körből, amelyben alvajáróként éljük le életünk – illetve egymást követő életeink, ha valaki hisz ebben – , elvakítva és megvezetve a Samsara-nak nevezett álomszerű, illuzórikus állapotban.

A koncepció megértéséhez annyit érdemes tudnunk a buddhizmusról, hogy az minden (emberi) szenvedés forrását ignoranciánknak és eltorzított nézeteinknek tudja be. Az igazi boldogság nyitját pedig – azok levetkőzésén keresztül – a (rém)álomszerű Samsara-ból való felébredésben látja.
Mindössze fel kell hozzá hagynunk azzal, hogy folyamatosan menekülünk az általunk negatívnak ítélt dolgok elől, illetve azzal is, hogy a pozitívak befogásával próbálkozzunk. A boldogságot pedig ne az előbbiek elkerülésétől és az utóbbiak megszerzésétől várjuk.

Lépj előre tetszőleges számú mezőt!



Véleményük szerint a tudatos álmodás, bár megfelelő kiindulási pontként szolgál, önmagában még nem fog hozzájárulni a spirituális értelemben vett felébredéshez. Épp ellenkezőleg: újabb emeletet húzhat a vállunkat már így is megrogyasztó Samsara tetejére, hisz amikor cselekedeteink szándék vezérli – még ha csak álmainkban is – növeljük karmikus adósságunk. A tudatosság karmikusan nem semleges, ha úgy tetszik. Ennek orvoslásában siethet segítségünkre az álomjóga, amellyel élményparkunkat laboratóriummá változtathatjuk – amelyben saját elménket vehetjük górcső alá.

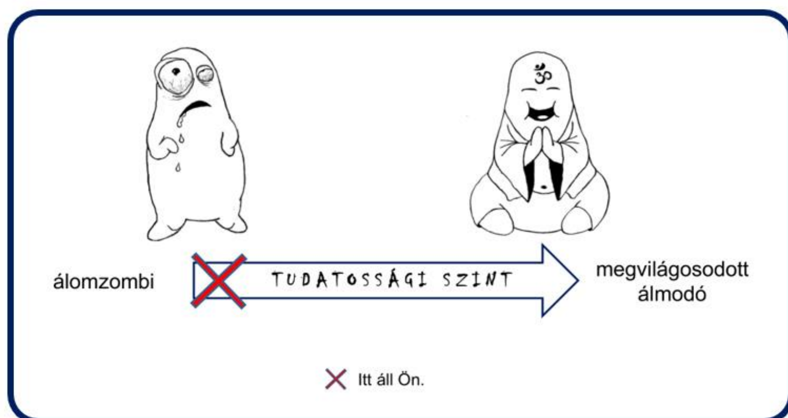
Az átfedéseknek köszönhetően, még ha nincsenek is spirituális ambícióink, az álomjóga gyakorlatai között találhatunk olyanokat, amelyek a tudatos álmok világában is segíthetnek bennünket a szintlépésben. Ez a kijelentés fordított esetben is megállja a helyét – a tudatosulást elősegítő technikák némelyike remekül beleillik a spirituális úton járok praxisába. A két

megközelítésmód kiegészítheti egymást.

Ez egyáltalán nem meglepő. A (tudatos) álmokat tanulmányozó, viszonylag fiatal nyugati pszichológiának, és az évezredes múltra visszatekintő buddhizmusnak ugyanis vannak találkozási pontjai. Pl. az emberi psziché megértésére való törekvés. Másrészt a buddhizmus hangos szószólója az első kézből származó tapasztalatok gyűjtésének a különböző tanításokba vetett vak hitre való támaszkodás helyett. A rendelkezésre álló gyakorlatoknak és hipotéziseknek köszönhetően így saját magunk gyűjthetünk objektív tényeket, mérhető adatokat és logikus érvelést igénylő elménk igényeit kielégítő bizonyítékokat. Az efféle információgyűjtés a nyugati tudományos világban is jól bejáratott módszer.

Azzal a különbséggel, hogy míg a tudatos álmodás segítségével pszichénk határait csak a tudatos/tudatalatti viszonylatában tudjuk felderíteni, az álomjóga számára a végállomást az elme még annál is mélyebben található, legalapvetőbb (psziché –> szubsztrát –> primordiális) területei jelentik – amelyeken – az ígéret szerint – a megvilágosodás található.

A megközelítésmódok közötti másik lényegi eltérés az éberség/ébrenlét fogalmával kapcsolatos. A tudatos álmok gyakorlását létre hívó nyugati életfelfogás az ébrenlétünk során megélt valóságra tekint alapvalóságként. Értelmezésében álomba merüléskor egy képzeletbeli világba lépünk át, hogy azután az ébredést követően a valóságot – a lehetőségekhez mérten – ismét objektív voltában tapasztalhassuk meg. Ezzel kvázi elejét is vehetjük a valóság-illúzió ellentétpárral és ébrenléttel kapcsolatos összes további eszmefuttatásnak.



A buddhizmus ezzel szemben ébrenléti tudatállapotunkra és az általa megtapasztalt valóságra is álomként tekint. Sőt, tudatunk 3 alapvető megjelenési formája – éber, alvó és álmodó – közül az ébert tekinti a legkevésbé formálhatónak, illetve a fejlődés szempontjából a legkisebb potenciállal rendelkezőnek. Álmainkban lehetőségeink már megsokszorozódni látszanak – amennyiben tudatosodik bennünk az álmodás ténye ahelyett, hogy csak az ébrenlétivel azonos megvezetett állapotban léteznénk benne. A mély, álomtalan alvás pedig még ennél is nagyobb fejlődési lehetőséggel kecsegtet – az egyetlen bökkenő, hogy ezt alapjáraton nem tudjuk kihasználni, hisz ebben a tudatállapotban nem rendelkezünk kellő éberségi szinttel.

Az álomjóga (dream yoga) gyakorlása során bejárandó út a fentiekkel összhangban az álmok felidézésének képességével indul, hogy majd azt követően éberré tudjunk válni bennük. A következő lépcsőfok megtételével belekóstolhatunk az *alvás jógá*ba (sleep yoga), amely segítségével a mély, álomtalan alvás során is öntudatra ébredhetünk. Levetkőzve elménk dualista korlátait, ebben az állapotban közvetlenül dolgozhatunk a tudat mélyebb szintjeivel, amely sokkal nagyobb transzformatív

potenciállal kecsegtet, mint a felszínes rétegek puszta kapargatása. Elvégre a tudatosságot igazán tiszta formájában akkor tudjuk megtapasztalni, ha percepciónk nem korlátozzák sem az érzékszerveinktől érkező szenzoros, sem az elménktől kapott konceptuális (fogalmi) stimulusok.

Az útravaló tehát az, hogy – álmaink képlékeny voltát felhasználva – a saját tudatunkon végzett kísérletekből levont következtetéseket felhasználhatjuk mindennapi életünkben. Az álmok és alvás feletti irányításon keresztül megtanulhatjuk kordában tartani saját elménk. Így kitörhetünk a saját magunk elvakító szemellenzőink és hiedelmeink korlátai közül, levetkőzve a valóság téves érzékelését okozó kondicionáltságunkat.

Lépj előre tetszőleges számú mezőt!



A reinkarnáció koncepciójával szimpatizálók számára még ez sem jelenti a végállomást – a megtestesüléseinket összekötő átmeneti állapotban, a bardo-ban való várakozást ugyanis a *bardo jógá*nak (bardo yoga) köszönhetően nem kell feltétlenül kómában töltenünk. És még mondja valaki ezek után, hogy a halálra nem lehet felkészülni… csak egy adag humorra és ambícióra van szükségünk hozzá.

De miért akarnál álmaidban az álomjóga gyakorlataival összhangban bármit is megváltoztatni?

Mert ugyanúgy, ahogyan az álombeli objektumok, úgy ébrenléti érzelmeink és koncepcionális korlátaink is átalakíthatók. A depresszió boldogsággá, a félelem bátorsággá, a reményvesztettség hitté. A rémálmok kezelésének mintájára gördülékenyebbé válhat az erőt próbáló, valós élethelyzetekkel való megbirkózás is.

Nem érzed Magadénak az eddig leírtakat?

Ennek egyik oka az lehet, hogy nem osztod a tudatos álmodók körében általánosan elfogadott nézetet, miszerint az álmok során megélt tudatosság alapvetően egy „pozitív” dolog. Érdemes azonban megállnunk egy pillanatra és elgondolkodnunk, hogy a tudatosulást követően kinek a kezébe kerül az irányítás. Tik... tak... bingó!

A gyarmatosítók nyilván puszta felebaráti szeretetből cselekednek – de mi helyzet a gyarmatosítottakkal? Próbáltad már az álomvilágod benépesítő karakterek helyébe képzelni magad? Tisztában vagy a megszállásod tényével? Lehetséges, hogy a diktatúrával egészen újszerű tapasztalatoktól szigeteled el magad?

Ha látod ebben a rációt, a tibeti buddhista tradíció megközelítése helyett inkább az *integral deep listening (IDL)* nevet viselő álomjóga csapásvonal lehet Nálad a befutó.

Amely azt vallja, hogy a tudatosulás gyakran azt eredményezi, hogy valójában nem is figyelünk álmainkra. Helyette éber tudatunkkal szándékosan megváltoztatjuk és gyarmatosítjuk azokat ahelyett, hogy passzív megfigyelőként állnánk hozzájuk vagy meditálnánk bennük.

A tudatosulás puszta ténye önmagában még egy arasznyival sem fog az ébrenlétivel azonos módon működő elménk kvalitásain javítani – nem leszünk automatikusan empatikusabbak, bölcsebbek, együttérzőbbek vagy elfogadóbbak. Csak hatékonyabbak abban, hogy frissen szerzett irányítási képességünk egyes dolgok életre hívására, megváltoztatására, elnyomására vagy elkerülésére használjuk, ha épp úgy tartja kedvünk.

Saját szemellenzőink által megvakított, összezavarodott énünk ilyenkor szabadabb kezet kap az álomvidék kényére-kedvére történő átalakításában. Ezzel, bár első pillantásra még jó ötletnek tűnhet, többet árthatunk, mint amennyit használunk. Könnyen megeshet, hogy észre sem vesszük, amikor visszanyal a fagyi.

Mielőtt elhessegetnéd ennek lehetőségét, gondolj csak pl. a kereszténység azon törekvéseire, hogy – önzetlenségének és bölcsességének teljes tudatában – kéretlenül is megajándékozza a „primitív", civilizálatlan népeket egy jó nagy adag megváltással. Vajon az „önzetlenség" ilyenforma racionalizálása nem képes tömeges vérontást és szenvedést eredményezni?

Bagoly mondja verébnek, hogy...



A saját magunk által teremtett valóság valósságába vetett hit még nem fogja kiszélesíteni látóterünk és világnézetünk, amelyek segítségével tapasztalatainkat értelmezzük. Percepciónk nem fog mágikus módon magától transzformálódni. Az IDL értelmezésében nem az álombéli démonainkkal, tűzvészekkel, zavarodottsággal stb. kapcsolatban kell változást kieszközölni. Nem is az „illuzórikus" és „valós" álmok egymástól való elkülönítésére kell fókuszálnunk, mint pl. a tibeti tradíció tanításában.

Az igazi probléma nem az álmokkal van. Még csak nem is a tudatosság hiányával. Hanem az átélő személyével. A téves érzékeléssel, amely tudatállapottól – és tudatossági szinttől – független.

Ennek okát éber nézőpontunk részlegességében kell keresnünk. Az ugyanis feltételezi, hogy teljes valónk érdekeit képviseli. De hogyan tudná ezt megítélni anélkül, hogy kikérné lényünk különböző aspektusainak véleményét? Amennyiben az irányítás helyett folyamatos kikérdezés alatt tartanánk az ezen részeink szimbolizáló karakterek egy reprezentatív csoportját, rá kellene jönnünk, hogy éber énünk korántsem áll a fejlettség/megvilágosodás általunk feltételezett fokán. Ez persze csak akkor probléma, ha az ebből eredő boldogtalanság zavar bennünket...

Az IDL emiatt nem csupán az álombeli tudatosság és irányítás elérésére összpontosít, hanem saját lényünk alkotórészeire való – tudatállapottól független – ráébredésre. Ebben a megközelítésben a magunk által létrehozott (rém)álom, amelyből fel kell ébrednünk saját létünk, illetve lényünk megélésével kapcsolatos.

A bölcsebbé váláshoz tehát különböző részeink kifaggatásán keresztül vezet az út – lévén azok nem mindegyike tudhatja be magáénak éber énünk megfeneklettségét. Legalábbis nem azonos, lényegesnek számító életterületen. Ezidáig mostoha bánásmódban részesített alkotóink integrálásával kiterjeszthetjük saját magunkról alkotott képünk – hisz elimináljuk az azt krónikus módon eltorzító tévhiteink. Amelyek pl. az állandó (kényszeres) irányítás hasznosságával kapcsolatosak – függetlenül attól, hogy álomról vagy ébrenlétről legyen szó.

Bár az álomjóga szónak már a puszta kóstolgatása is spirituális utóízt hagyhat a szánkban, az IDL azt is hangsúlyozza, hogy a gyakorlás önmagában nagyon rossz indikátora a „spirituális fejlettségnek". Ahogyan a tudatos álmodás képessége is az, hisz arra a bűnözőktől kezdve a gyerekekig bárki képes lehet. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy nem kell a spiritualitást Magadénak érezned, hogy hozzáláthass a gyakorláshoz. Ha engem kérdezel, ez egy újabb piros pont az IDL javára, amellyel az ilyen sallangok mellőzésének köszönhetően szélesebb réteg szimpatizálhat.

Ha az álomjóga ekkora potenciállal kecsegtet, miért kellene először a tudatos álmokkal megismerkedned?

Elsősorban azért, mert a nyugati kultúrában kondicionált elméd számára az kevésbé hat idegenként – így könnyebben értelmezhető és alkalmazható. Többek között az álomjógához szükséges alapok lefektetésére is, hisz annak gyakorlásához már viszonylag edzett tudattal ajánlott hozzáfogni. Szóval ne érezd magad rosszul attól, ha egyelőre az élménypark javára teszed le a voksod! Az ott töltött idő még hasznodra fog válni a későbbiekben, ha a „továbbtanulás" mellett döntenél.

Persze a sikeres alkalmazáshoz nem árt kíméletlenül őszintének lennünk magunkhoz annak kapcsán, hol is állunk az emberi lét társasjátékának képzeletbeli pontversenyében. Ami esetenként nem is olyan egyszerű, hisz már maga a tudatos álmodásra való képesség is azzal hitegethet bennünk, hogy előrébb tartanánk másoknál. Még akkor is, ha pontosan tudjuk, hogy ugyanazon a mezőn toporgunk, mint a többiek. Jól jöhet a későbbiekben, ha már rögtön az elején egy jó nagy adag alázattal kezdünk neki a gyakorlásnak – legyen szó az álomjógáról vagy a puszta éberré válásról.



Bagoly mondja verébnek, hogy...

Különben is, ha felhalmozott karmikus adósság nélkül íratkoznál be, a hozott anyag hiányában mégis mihez kezdenél a gyakorlati órákon?

A tanévkezdést megelőzően egyébként érdemes elgondolkodnunk, mi az egyik legalapvetőbb feltétele, hogy tudatossá váljunk álmainkban. Az éber és álmodó tudatunk közötti átfedéseket ismerve a válasz gondolom mindenki számára egyértelmű: az, hogy ébrenlétünk során is tudatában legyünk az elménkben zajló történéseknek. Sajnos e téren elég rosszul teljesítünk, nemcsak a keleti bölcsek véleménye, hanem a nyugati idegtudósok becslései alapján is. Az álomjóga napközbeni gyakorlatait pont ennek orvoslására használhatjuk. A tudatos álmodás szempontjából ez azért releváns, mert amennyiben képesek vagyunk a napközbeni tudatosságot szokásunkká alakítani, az elkerülhetetlenül maga után fogja vonni éjszakai éberré válásaink megsokszorozódását. Ezen felül, remélhetőleg, stabilitásuk és tisztaságuk növekedését is.

Első megközelítésben elmondhatjuk, hogy bár a tudatos álmodás és az álomjóga éjjeli gyakorlatai között vannak átfedések, a két praxis legalább annyira el is tér egymástól. A tudatos álmodás az álombeli és ébrenléti valóságunk közötti különbségekre fekteti a hangsúlyt, míg az álomjóga a hasonlóságokat hangsúlyozza. Ezzel el is érkeztünk ezen évezredes hagyomány napközben végzendő

gyakorlataihoz, a Forma illúziójához.

E napközbeni praktikák jelentik a tudatos álmodás és az álomjóga közti egyik lényegi megkülönböztető tényezőt. A tudatos álmodás elérésére végzett valóságtesztek segítségével általában el tudjuk dönteni, hogy egy álomban, vagy ébrenléti valóságunkban vagyunk-e. Az álomjóga megközelítésében még akkor is emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy álmodunk, amikor épp „ébren vagyunk".

Az éjszakai álomjóga és a forma illúziója több szempontból is ugyanazon edzésforma két különböző tudatállapotban – az álmodás és ébrenlét során – való alkalmazását jelentik. A köztük levő különbség abban rejlik, hogy míg az éjszakai gyakorlatokat szofisztikáltságuk miatt sokan nehéznek találhatják, a forma illúziójával bárki könnyedén sikereket érhet el.

Miről szólnak a Forma illúziójának gyakorlatai?

A gyakorlás három aspektusra terjed ki: a *test*, a *beszéd* és az *elme* illúzióira. Lévén az említett hármason keresztül állunk kapcsolatban a világgal, illetve gondolatainkkal, szavainkkal és tetteinkkel szilárdítjuk meg annak megtapasztalását.

Az alapgondolat, hogy napközben folytonosan emlékeztessük Magunk arra, hogy minden általunk érzékelt dolog csak egy illúzió, a valóság puszta látszata. A cél, hogy idővel képessé váljunk a látszat és valóság elválasztására. Aktuális voltában tudjuk érzékelni az utóbbit ahelyett, hogy szilárdként, tartósként és függetlenként tekintenénk rá.

Mivel még nem jutottunk el oda, hogy ezt tapasztalati szinten is értelmezni tudjuk, képzelőerőnkre hagyatkozva kegyes hazugságokat kell elhitetnünk magunkkal – amelyeknek ez esetben azért van alapja. Az egészet nem azért csináljuk, hogy szándékosan megvezessük saját magunkat, hanem hogy ki tudjunk szabadulni szokásaink hatalma alól. Ez esetben éber „valóságunk" alapvalóságként történő érzékelésétől.

Az álomjóga egyik alaptétele, hogy a minket körülvevő emberek, dolgok, illetve események önmagukban képtelenek hatni ránk – ezt a hatalmat mi adjuk a kezükbe azáltal, hogy valóssá „szilárdítjuk" őket. A forma illúziója ezt az elgondolást azzal közelíti meg, hogy rámutat, valójában nem ezek után a külső, formával rendelkező dolgok után sóvárgunk – hanem a tudatunkban általuk kiváltott alaktalan állapotokat, érzéseket hajszoljuk.

Ennek tudatosulása figyelmünk befelé irányulását fogja maga után vonni, ahol rábukkanhatunk, hogy saját boldogtalanságunk forrása az elménk tartalmaihoz való helytelen hozzáállásunk. A forma illúziója gyakorlásának ez ad igazán létjogosultságot. Buddhista szemszögből nézve egyik fő jellemzőnk agyszüleményeink külső világba/világra történő kivetítése, illetve az így keltett visszhangokból egy Én-kép összefércelése. A forma illúziója e pszichológiai echolokáció értelmetlenségének megértésén keresztül igyekszik letéríteni minket a tévútról, amely a soha véget nem érő emberi elégedetlenségbe vezet. Ahelyett, hogy indirekt módon, külső dolgokon próbálna változtatni, a probléma forrásának közvetlen megszüntetésére nyújt lehetőséget. Bár – ahogy azt eredetileg elterveztük – az ébrenlétünk

során ilyenformán megnövekedett tudatossági szintünk álmainkba is át fog szivárogni, mindennapjaink élhetőbbé és élvezhetőbbé tétele sem egy elhanyagolható „mellékhatás”.

További pozitívum, hogy az álomjóga gyakorlásával megteremthetjük a szükséges alapokat annak elkerülésére, hogy függővé váljunk az álmainktól, illetve a bennük átélt tartalmaktól. Amennyiben csak önmagában gyakorolnánk a tudatos álmodást, fennállna annak a lehetősége, hogy áldozatul essünk saját fantáziánk kreálmányai csábításának. Emellett a mezei oneironautákat annak a veszélye is fenyegeti, hogy az álmaik feletti uralom átvételétől megrészegülve meg kell tapasztalniuk ego-juk vállalhatatlan méretűre való elhízását – az álomjóga ennek kivédésében is a segítségünkre siet, mégpedig az alábbi gyakorlatokkal.

A test illúziójának gyakorlatai az arra irányuló folyamatos emlékezésről szólnak, hogy ébrenléti valóságunk formái álomszerűek. Tulajdonképpen olyan mantrákat kell ismételgetnünk, amilyen gyakran csak tudjuk, mint pl. „Álmodom.”, vagy „Ez egy álom.” Mindezt természetesen a megfelelő átéléssel kell párosítanunk. Változatosabbá tehetjük a gyakorlást, illetve megkönnyíthetjük a beleélést, amennyiben

- nemcsak mentálisan ismételjük, hanem hangosan is kimondjuk ezeket a kijelentéseket. A valóságtesztekhez hasonlóan digitális, vagy papír alapú emlékeztetőket állíthatunk be (lakásunk különböző pontjait teleplakátozva), illetve megedzhetjük prospektív memóriánkat, hogy biztosan ne mulasszuk el mantránk napközbeni ismételt kinyilatkoztatását;

- az előző nap eseményeit a ma nézőpontjából szemléljük. A tegnap valósnak és szilárdnak tűnt annak átélése során – mára viszont álomszerűvé halványult. Ennek mintájára vizsgáljuk meg a mai napot a holnap perspektívájából! Mennyire tűnnek így életszerűnek a pillanatnyilag annak ítélt tapasztalatok?

- segítségül hívunk egy tükröt. A benne visszaverődő tükörképünk analógiaként használhatjuk, annak látszólagos/anyagtalan voltát kiterjeszthetjük éber valóságunk minden elemére. Első lépésben kezdjük el dicsérni képmásunk („Te vagy a legnagyszerűbb ember! Senki nem képes arra, amire Te!”)! Mindeközben figyeljük meg, milyen érzéseket vált ki belőlünk tükörképünk csodálata, majd tekintsünk ezekre is illúzióként! Ego virágunk gondos megöntözése után jöhetnek a szemrehányások! Intsünk be magunknak, mutogassunk hasonmásunkra, miközben hangot adunk elmarasztaló véleményünknek („Egy született vesztes vagy! Lehetetlen, semmirekellő alak”)! Vizsgáljuk meg, ez milyen hatással van ránk, majd elmélkedjük az így kiváltott negatív érzelmek illuzórikus természetéről!

- éber valóságunk álmaink jellemzőivel látjuk el. Amennyiben álmaink főleg vizuális érzékelésünkön alapulnak, füldugó napközbeni hordásával növelhetjük környezetünk megtapasztalásának álomszerűségét. Az éjszakai kalandjainkra jellemző összefüggéstelenséget azzal tudjuk szimulálni, ha gyors, egymás utáni rángásokban mozgatjuk fejünket, vagy ha pislantáskor a szokottnál hosszabb ideig tartjuk csukva szemhéjunkat. Esetleg kombináljuk a kettőt. Amennyiben elegendő ideig csináljuk a gyakorlatot, el fog uralkodni rajtunk egyfajta kényelmetlen érzés – de ez is csak a stabilitás iránti sóvárgásunk leplezi le.

- bűvészek mutatványait szemléljük, szürreális műalkotásokat bemutató kiállításokat látogatunk, optikai illúziókat tanulmányozunk. A tehetséges bűvészek remek illuzionisták, a nem valóságábrázoló művészet pedig számtalan alkotással támogathatja meg azon törekvésünk, hogy a valóságot illúzióként szemléljük.

- álomszerű filmeket nézünk, immerzív videojátékokat játszunk. Ezek az álmokhoz hasonlóan teljesen valósnak tűnhetnek, illetve intenzív érzelmeket válthatnak ki belőlünk annak ellenére, hogy pusztán egy képernyőre vetített hamis képkocka sorozatok. Figyeljük meg, amint teljesen magukba szippantanak minket, majd ébredjünk rá, mi történik velünk – egy illúzió áldozatává váltunk!

A beszéd illúziójának gyakorlatai remekül példázzák, hogy a kimondott szavak – a megfelelő kontextusban és időzítéssel kézbesítve – ugyanúgy képesek fájdalmat okozni, mint a fizikális objektumok. Vagy éppen bearanyozni a napunk. Ez annak köszönhető, hogy mások mondandója jelentőséggel bír számunkra – hogy mekkorával, azt szerencsére képesek vagyunk befolyásolni.

A buddhista etika helytelen viselkedésnek számító tíz tette közül négy kapcsolatos a meggondolatlan beszéddel, illetve annak következményeivel. Konkrétan a hazugság, rágalmazás, rosszindulatú megjegyzések és az üres fecsegés – ezek a hozzávalók mind megtalálhatóak napi szinten öntudatlanul (is) folytatott tevékenységeink legerénytelenebb formájában, a pletykában. Aminek fő funkciója, hogy a környezetünktől érkező visszaigazolás kicsikarásával erősítsük meg saját magunk olyan nézeteinkkel kapcsolatban, amelyek helytállóságában nem vagyunk biztosak – ezáltal is megszilárdítva a valóságként érzékelt saját gyártású fantáziánkat.

A beszéd illúziójának gyakorlatai azt a célt szolgálják, hogy átlássunk a szavak ilyen megszilárduló és megszilárdító természetén. Semlegesen tudjuk a hallott dolgokat fogadni, hogy ne legyen hatással ránk, amit mások mondanak. Ez nem azt jelenti, hogy az ilyesmi abszolúte nem fog minket megérinteni – hanem azt, Mi döntjük el, milyen mértékben. A gyakorlatok során

- hangfelvételt készíthetünk arról, amint épp dicsérjük, illetve vádoljuk magunkat, a tükörképünk bevonása nélkül is. Alternatívaként megkérhetünk valakit, hogy tegye meg Nekünk e szívességet. Esetleg nyilvános helyen csináljunk valami társadalmilag kevésbé elfogadott dolgot – saját magunk és mások testi és lelki épségét szem előtt tartva –, majd figyeljük meg a járókelők reakcióját! Amennyiben lázadó kamasz korszakunk kinőve már nem szeretnénk jelenetet rendezni, elég, ha mozdulatlanul állunk egy helyben anélkül, hogy a minket megközelítő emberekkel szóba elegyednénk – helyette koncentráljunk a mutatványunkkal kiváltott reakcióikra! Illetve, ami még ennél is fontosabb: arra, hogy Bennünk milyen érzelmeket generálnak a járókelők reakciói!

- tudományosabb megközelítést alkalmazva tanulmányozhatjuk a hangok fizikai és élettani sajátságait. Végső soron csak longitudinális hullámokról van szó, amelyek a dobhártyánkat megrezegtetve elektro-kémiai jelátvitelt váltanak ki idegrendszerünkben. Amelyet azután az agykérgünk megfelelő területei értelmeznek és látnak el jelentéstartalommal. Függetlenül attól, hogy az „pozitív”, vagy „negatív”, az ily módon kiszínezett mondanivaló alapvetően nem található meg az eredeti rezgésben.

- megpróbálhatjuk anyanyelvünk szavait egy idegen nyelv szavainak, vagy puszta hangoknak hallani. Az elidegenítési folyamaton keresztül könnyebben megérthetjük, hogyan töltjük meg a szavakat formáló hangokat tartalommal. Egy szó érzékelésének pillanatában ugyanis annak azonnal a személyes tapasztalatainkon alapuló töltetet adunk. Mi sem mutatja ezt jobban annál, ha először egy semleges példát véve (pl. autó), azt kb. egy percen keresztül hangosan ismételgetjük. Az idő leteltével a kiválasztott szót jelentésétől immár nagyjából lecsupaszítva, másként fogjuk hallani. Most próbálkozzunk egy olyannal, amely valamilyen intenzívebb érzelmi reakciót vált ki belőlünk (pl. isten, erőszak, buzi, nigger)! Figyeljük meg, mennyivel tovább tart, amíg el tudjuk tőlük választani a beléjük ivódott jelentést!

- a látáson alapuló Rorschach teszt mintájára elkészíthetjük annak hallható verzióját. Kérjünk meg valakit, vegyen diktafonra/digitálisan rögzítsen egyszerű szavakat anélkül, hogy minket előre beavatna a felvételek tartalmába! Számoljuk össze, hány különböző szót vagyunk képesek kihallani a számunkra ismeretlen felvétel ismételt lejátszásakor! A teszt kiválóan példázza, hogyan vetítjük ki saját magunk, illetve elvárásaink a környezetünkre – tudatunk kísértetházának halálra rémült lakójaként olyan dolgokat vagyunk képesek hallani és látni, amelyek valójában nincsenek ott.

Az elme illúziójának gyakorlatai arra próbálnak rávilágítani, hogy bár tudattartalmaink nem rendelkeznek jól körülhatárolt formával, képlékenységük ellenére is képesek arra, hogy alapjaiban határozzák meg egész életünket. Árnyalatnyi voltukat meghazudtoló hatalommal bírnak minden egyes dolog felett, amit kimondunk, vagy megteszünk. Az elménket megtöltő gondolatokat és érzelmeket illúzióként, illetve álomszerűként kezelve azonban elérhetjük valóságunk képlékenyebbé, álomszerűbbé válását. A gyakorlatok során nem a külvilágba/külvilágra kivetített tartalmakra összpontosítunk, hanem magára a vetítőre. Közvetlenül az elménkkel dolgozva alapjaiban alakítjuk át, hogyan viszonyulunk a benne található tartalmakhoz.

A buddhista megközelítésben szenvedésünk mértéke egyenesen arányos azzal, mennyire szilárdítjuk meg, tekintjük valósnak az említett tudattartalmakat. A skála egyik végpontját az őrület jelenthetné, amely esetén képtelenek vagyunk kitörni rögeszméinkkel benépesített személyes észvesztőnkből. A másikat pedig a Buddha-lét, amely lehetővé teszi, hogy ugyanezen felmerülő gondolatokhoz és érzelmekhez ragaszkodás nélkül, szenvtelenül álljunk hozzá. Persze többségünknek nincs hivatalos papírja arról, hogy őrültek lennénk, de ennek ellenére időről-időre képesek vagyunk különböző gondolatok és érzelmek megszállottaivá válni és hagyni, hogy azok átvegyék felettünk az uralmat.

Lépj előre tetszőleges számú mezőt!



A gyakorlás pont arra irányul, hogy a behódolás helyett átlássunk elménk tartalmain, vagy ha úgy tetszik, ráébredjünk azok valós természetére. Alapvetően ugyanis nem a tudatunkat benépesítő dolgokkal van baj – gondolataink természetüknél fogva egyszerűen szerte foszlanának, ha képesek lennénk békén hagyni őket. Amit elég ritkán szoktunk megtenni. Ehelyett általában figyelmünket rájuk összpontosítva olajat öntünk az – alapjáraton szikraéletű – önmagunk által csiholt tűzre, hogy az azután

aggodalmak, szorongások, elvárások, hiú ábrándok, meddő töprengések és megalapozatlan félelmek formájában kapjon lángra. És ezzel megmérgezze mindennapjainkat.

Az ellenszer különböző meditációk formájában érkezik. Nem véletlenül áll a forma illúziója közeli rokonságban a tudatosság meditációval. De amíg az utóbbi a jelen pillanat tudatos megélésére irányul, előbbi a pillanat ilyenforma megélését kibővíti annak tudatával, hogy ami abban a momentumban történik velünk, az csak egy illúzió.

A tudatosság meditáció során figyelmünk elkalandozásakor mentálisan emlékeztetnünk kell magunkat a gondolatainkban való elveszés tényére. Ez esetben azonban – kis csavart víve a történetbe – az „elgondolkodtam” kijelentés helyett az „átlátok rajta” valamilyen verzióját kell használnunk. Lévén a figyelmünket elterelő gondolatok veséjébe látó tekintet kifejlesztésén munkálkodunk – amely képes bepillantani a színfalak mögé ahelyett, hogy fennakadna a dolgok látszólagos voltán.

Az elme illúziójának gyakorlása elméletben pofonegyszerű – mindössze nem kell mindent elhinnünk, ami a fejünkben található. A nehézségét viszont az adja, hogy eddigi életünk nagyobbik részét pont ezzel töltöttük. Kitartó munkával azonban idővel képessé válhatunk elengedni a jelenleg még véresen komolyan vett dolgokat – ambícióinkat, elvárásainkat, kételyeinket és félelmeinket. Amelyek haszontalan voltának felismerését megkönnyíti, ha ébrenléti valóságunkra is csak egy álomként tekintünk. Elvégre az álmainkban átélt eseményekbe való érzelmi és mentális energia befektetése is pazarlásnak tűnik a reggeli ébredést követően.

A tudatunkhoz való hozzáállás ilyenforma megváltoztatása a beszédünkhöz, testünkhöz és tetteinkhez való viszonyulásunk is át fogja alakítani. A szavainkkal és testünkkel kialakított viszonyunk pedig szintén visszahat az elménkkel ápolt kapcsolatunkra. A forma illúziójának 3 aspektusa ezáltal kölcsönösen erősíti meg egymást – minél hatékonyabbá válunk az egyik gyakorlásában, annál messzebbre jutunk a másik kettő fejlesztésében.

Ez mindenképpen jó hír azok számára, aki mégse próbálnák ki a főtéren átvonuló embertömegben való néma strázsálást!



- A viszonylag fiatal nyugati pszichológiának és az évezredes múltra visszatekintő buddhizmusnak vannak találkozási pontjai: pl. az emberi psziché megértésére való törekvés. A buddhisták szerint a tudatos álmodás ugyan megfelelő kiindulási pontként szolgál, önmagában még nem fog hozzájárulni a spirituális értelemben vett felébredéshez, hisz amikor cselekedeteink szándék vezérli – még ha csak álmainkban is –, növeljük karmikus adósságunk. A tudatosság karmikusan nem semleges, ha úgy tetszik.

- Az átfedéseknek köszönhetően, még ha nincsenek is spirituális ambícióink, az álomjóga gyakorlatai között találhatunk olyanokat, amelyek a tudatos álmok világában való navigációban is segíthetnek bennünket. Ez a kijelentés fordítva is igaz – a tudatosulást elősegítő technikák némelyike remekül beleillik a spirituális úton járok praxisába. A két megközelítésmód kiegészítheti egymást.

- Persze lényegi eltérés is van pl. az éberség/ébrenlét fogalmával kapcsolatban. A tudatos álmok gyakorlását létre hívó nyugati életfelfogás az ébrenlétünk során megélt valóságra tekint alapvalóságként. Értelmezésében álomba merüléskor egy képzeletbeli világba lépünk át, hogy azután az ébredést követően a valóságot – a lehetőségekhez mérten – ismét objektív voltában tapasztalhassuk meg.

- A buddhizmus ezzel szemben ébrenléti tudatállapotunkra és az általa megtapasztalt valóságra is álomként tekint. Sőt, tudatunk 3 alapvető megjelenési formája – éber, alvó és álmodó – közül az ébert tekinti a legkevésbé formálhatónak, illetve a fejlődés szempontjából a legkisebb potenciállal rendelkezőnek. Az álomjóga végső célja nem az, hogy éberré váljunk az álomban, hanem hogy felébredjünk az álom*ban*, amelyet ébrenlétünk során álmodunk.

- Az álomjóga napközbeni gyakoratai három aspektusra terjednek ki: a test, a beszéd és az elme illúzióira. Ezen a hármason keresztül állunk kapcsolatban a világgal, illetve gondolatainkkal, szavainkkal és tetteinkkel szilárdítjuk meg annak megtapasztalását. E gyakorlatok nemcsak az éberré válási képességünk növelhetik, hanem segíthetnek annak elkerülésében, hogy függővé váljunk az álmainktól, illetve a bennük átélt tartalmaktól. Amennyiben csak önmagában gyakorolnánk a tudatos álmodást, fennállna annak a lehetősége, hogy áldozatul essünk saját fantáziánknak és elvárásainknak. Azok kiélésének csapdájába essünk ahelyett, hogy megadnánk az esélyt a valóban releváns és konstruktív élmények megtapasztalásának.

7. Hogyan értelmezzük (félre)…

7.1 … álmainkat

Álmaink létének okával, illetve hasznával kapcsolatban a mai napig nem született egyetértés. Az témával hivatásosan foglalkozók között vannak, akik szerint pusztán biológiai okokból kifolyólag álmodunk. Mások szentül hiszik, hogy álmaink pszichológiai funkciót töltenek be és mindig tartalmaznak valamilyen, az énünk vagy létünk szempontjából fontos információt. Természetesen képviseltetik magukat az arany középutat járók is, akik igyekeznek mindkét szélsőséges álláspont helytállóságait és helytelenségeit számításba venni, és álmainknak változó mértékű biológiai és pszichológiai jelentőséget tulajdonítani.

Mivel álmaink jelentős részében (legalábbis a kezdeti REM fázisokban) az elmúlt napok eseményei és motívumai köszönnek vissza ránk, elképzelhető, hogy azoknak egyfajta rendrakó funkciója van.

Evolúcióbiológiai szempontból megközelítve a problémát született meg a teória, miszerint az álmok potenciális veszélyforrást jelentő élethelyzetek szimulátorai, amelyek lehetőséget adnak arra, hogy gyakoroljuk azok észrevételét és elkerülését.

A pszichológiai hasznosság eshetőségét fontolóra véve elképzelhető, hogy az álmok valamilyen módon segítenek nekünk feldolgozni mindennapi gondjaink, megoldani problémáink és kiegyensúlyozni lelki világunk.

A pszichoanalízis atyjaként számon tartott Sigmund Freud az álmokra a „tudatalatti megismeréséhez vezető királyi” útként tekintett, mert szerinte álmainkban az ego védelmi mechanizmusai meggyengülnek, utat engedve az elfojtott tartalmak megjelenésének, ámbár eltorzult formában. Véleménye szerint az álmok a tudattalan által tett kísérletek elnyomott konfliktusok megoldására, tabunak számító szexuális tartalmak megélésére – egyfajta vágybeteljesítő funkciójuk van.

Carl Jung, bár egyetértett a tudatalatti létezésével, arról vele ellentétben nem állatiasként és ösztönösként, inkább spirituálisként vélekedett. Szerinte az álmok tudatalattink jelenlegi állapotának szimbolikus megjelenítésére, nem pedig a szégyenletes tartalmak elrejtésére szolgálnak. Ablakot jelentenek a tudatalattinkra, tudatos énünknek próbálnak mintegy útmutatást nyújtani az azzal való egyesülésre. Egyik alapvető funkciójuk, hogy helyreállítsák a kibillent pszichés egyensúlyunk – ha pl. túlzottan intellektuálisak lennénk, álmainkban inkább érzelmi töltettel bíró tartalmak fognak megjelenni. Másrészt jövőbeli várható eseményekről tájékoztatnak.

Ilyen, kiragadott példákat még hosszasan lehetne sorolni. De ez mit sem változtatna a tényen, hogy senki nem tudja biztosra, miért álmodunk.

Így talán nem meglepő, hogy értelmezésük kapcsán is csupán egyetlen dologban tud kiegyezni a mezei álomfejtők, pszichológusok és kutatók hada – abban, hogy nem tudnak kiegyezni. Ahány (önjelölt) szakértő véleményét kérnéd ki, annyiféle különböző magyarázattal szolgálnának. Még jó, hogy a tudatosuláshoz nincs szükségünk az interpretációra…

Amennyiben mégis megpróbálkoznál vele, készülj fel rá, hogy valószínűleg elég nagy fába vágod a fejszéd – a tévútra jutás elkerülése érdekében ugyanis álmaid értelmezésekor végső soron csak Magadra hagyatkozhatsz. A jó munkához ebben az esetben nem csak idő, hanem egy gátlástalanul nagy adag őszinteség is szükségeltetik. Cserébe viszont olyan meglátásokhoz juthatsz, amelyek élhetőbbé tehetik mindennapjaid.

Persze megeshet, hogy nincsenek ilyen magasra törő ambícióid, és csak a puszta kíváncsiság hajt. Ez esetben nyugodtan emeld le a polcról az – annak vaskosságával arányos hitelességet magáénak tudó – álmoskönyvet és hagyatkozz az abban található magyarázatokra! Elvégre elég nagy a valószínűsége, hogy pontosan ugyanarról szoktál álmodni, mint annak szerzője, nemde? Álomkaraktereitek egymás klónjai, a megjelenő szimbólumok pedig azonos jelentéssel bírnak, köszönhetően az eddig bejárt életutaitok kísérteties hasonlóságának. Ezt az opciót választva a befektetendő munka mellett a szarkazmus által kiváltott esetleges allergiás reakció terhétől is megkímélheted magad. Merthogy a fejezet további része nyomokban azt is tartalmaz(hat). Már szarkazmust, nem allergiás reakciót.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az álmoskönyvek teljesen haszontalanok. Pl. mindenféle kultúrtörténeti értékük is lehet. De a kortárs alkotások arról valószínűleg mind mélyen hallgatni fognak, hogy ha a megvásárlásukat követően pl. a Bermuda-háromszögről találnál álmodni, az bármiféle utalás lenne tudatalattid részéről a kiadott összeg értelmetlen és végleges eltűnésére. Mindemellett elképzelhető, hogy alkalmanként értékes információval szolgálhatnak, hisz mind ugyanabban a kultúrában, korban nevelkedtünk, illetve mindannyian emberi lények vagyunk. Nem csoda, ha – akár tudatalatti szinten is – azonos következtetésekre jutunk az élet nagy kérdéseivel kapcsolatban. De elég lusta és igénytelen dolog lenne túlzott mértékben e szótárakra hagyatkozni.

Az álmok interpretációjáról szóló eszmefuttatások elkerülhetetlen kliséje Sigmund Freud nevének, illetve a “pszichoanalízis atyja” titulusának megemlítése. Hogy mégis valami eredetiséget próbáljak vinni a történetbe, itt szeretném kinyilvánítani azon véleményem, Freud jó nagy fekete pontot érdemel hipotéziséért, miszerint tudatalattink elfojtott és torz tartalmakkal lenne telítve.

Hogy a jóindulat, vagy a tudatalattijában lapuló valamilyen egyéb, sötét tartalom vezérelte abban, hogy szabad- és munkaidejét e nézet népszerűsítésével töltse, azt nem tudom. Azt viszont gyanítom, ez nagyban hozzájárult elménk e felderítetlen részétől való, még manapság is megfigyelhető, ódzkodó magatartás térhódításának.

Szerencsére legalább akkora befolyással bíró kollégája, Carl Jung ennél pozitívabb megvilágításba próbálta helyezni tudatalattink. Sőt, számos, szerinte egyetemes jelentést hordozó archetípust is meghatározott, amelyeket elméletileg szamárvezetőként használhatunk álmaink elemzésekor. Ezek

az archetípusok (gör. archein – eredeti, ősi; typos – minta, modell, típus) univerzális, kultúrákon és történelmi korokon keresztül ívelő szimbólumok, karakterek, témák, illetve szituációk, amelyek tervrajzul szolgálnak az összes többi, hozzájuk hasonló személy, objektum, illetve koncepció tudatos megnyilvánulásához. Az emberi evolúció során megtapasztalt és a kollektív tudatalattiban megbúvó alapvető motívumok, amelyek minden egyes egyéni psziché számára elérhetők. És érthetők. Ilyenformán remek szemléletformálóvá, vagy unalomy űzővé válhatnak esős délutánokon – de álmaid értelmezését talán érdemes rajtuk túlmutató módon kivitelezni. Lévén a koncepció a pszichoterápia kontextusában lett megalkotva, és onnét kiragadva azért valószínűleg veszít valamelyest életképességéből. Ugyanez érvényes a Freud-i szemléletmódra is.

Jó hír, hogy ha a mondandóm eddigi részével megbirkóztál, valószínűleg álmaid értelmezésével sem lesz gondod! A hosszúra nyújtott bevezető inkább csak arra volt hivatott, hogy próbára tegye az interpretációhoz szükséges kitartásod és türelmed. Illetve, hogy meggyőzzön arról, a külső források ugyan – viszonylag – érdekes értelmezésekkel hozakodhatnak elő, de azok össze sem hasonlíthatók saját perspektíváddal.

Mivel mindannyian a magunk módján értelmezzük a valóságot, álmaink sem futószalagon készülnek – azokban a tudatalattink által elraktározott korábbi, környezetünkkel való interakción alapuló, saját élettapasztalataink tükröződnek. A hangsúly a saját szón van: saját élettapasztalatok, környezet, tudat, tudatalatti és álmok. Amelyhez saját magunk által kialakított szabályrendszer dukál.

Az interpretálási folyamatot a magányos farkas üzemmód mellett az is megnehezíti, hogy először közös nevezőre kell jutnod tudatalattiddal a kommunikáció terén. Elég hamar megtapasztalhatod ugyanis, hogy amikor kérdéseket teszel fel álmaidnak, válasz gyanánt gyakran valami teljesen váratlan, első pillantásra szimbólumokkal és rejtjelekkel teli üzenet érkezhet, amelyet Neked kell valahogy dekódolnod. Az erre tett kísérleteid kezdeti sikertelensége miatti frusztráció érthető. De csak azért mert tudatalattid nem beszél magyarul, még nem kell az első sarlatánhoz fordulnod, mert ő meg igen.

Az egymás melletti kezdeti elbeszélést ne úgy fogd fel, hogy elméd e része örömét leli kínzásodban, kétségbe vonja értelmi szinted, vagy ilyen sajátosan kegyetlen humora lenne – inkább úgy, hogy az üzenet nem mindig adható át verbálisan. A szimbolikus kommunikációra tett kísérlettel talán a felszínes verbálisnál egy sokkal mélyebb, személyes szinten próbál Veled kapcsolatba lépni.

Bár hétköznapi álmaid is számos érdekességgel szolgálhatnak a Benned zajló folyamatokról, a tudatosulás hatékonyabbá teheti az interpretációt azáltal, hogy éberré válást követően lehetőséged nyílik a helyszínen történő önvizsgálatra, a tudatalattiddal folytatott valós idejű kommunikációra, illetve interakcióra. Lévén

a) megszemélyesítheted tudatalattid pl. totemállatként/szellemi vezetőként. Így kérdéseket tehetsz fel neki, megkérheted, hogy vezessen el egy releváns helyszínre, vagy szembesítsen egy tanulsággal szolgáló szituációval;

b) menet közben végezheted a történések elemzését ahelyett, hogy meg kellene várnod az ébredést,

amivel egyébként is növelnéd a részletek feledésbe merülésének, illetve torzulásának kockázatát;

c) elejét veheted annak a tendenciának, hogy a felidézés során megszépítsd, vagy szelektáld a dolgokat. Valós idejű értelmezés és átélés során nem tudunk a saját magunk elleni védekező mechanizmusként szolgáló álarcok mögé bújni.

d) nem kell a puszta verbális kommunikációra hagyatkoznod. Álombéli környezeted saját belső világod reprezentációja, nem pedig a véletlen műve által összeeszkábált puszta díszlet. A környezeteddel folytatott interakciót számos módon kivitelezheted – a lehetőségeknek csak saját kreativitásod és fantáziád szab határt.

Annyit még érdemes megjegyezni, hogy álmaid tudatos interpretációja során alkalmanként rábukkanhatsz lényed olyan aspektusaira, amelyekkel nehéz lesz megbarátkoznod. De ahelyett, hogy menekülőre fognád a dolgot, vagy elutasítóra a figurát, lásd be, hogy valójában erre megy ki a játék – jelenlegi tudatossági szinted kiterjesztésére, az eddig félhomályban megbúvó tartalmak megvilágítására.

Az ilyen szembesülés végső soron egy keserédes dolog, hisz kizárólag olyasmit tudsz megváltoztatni Magaddal kapcsolatban, aminek tudatában vagy. Álmaid ennek köszönhetően megfelelő közegül szolgálhatnak arra, hogy ne csak az álmodás tényére, hanem saját Magaddal kapcsolatos dolgokra is ráébredj. Pl. a mindennapjaidban Téged korlátozó és visszatartó tudatalatti hiedelmeidre.

7. 2. … megváltozott tudatállapotainkat

A tudatos álmodás az ébrenlétihez viszonyítva egy megváltozott tudatállapot, amely létezését tudományos bizonyítékok is alátámasztják. Azonban nem ez az egyetlen olyan, normálistól eltérő állapota tudatunknak, amelyet akár ez eddig tárgyalt technikák egyikével-másikával mi is megtapasztalhatunk. És nem is az egyetlen, amelyet tudományos módszerekkel vizsgáltak.

Ott vannak rögtön a testen kívüli élmények, amelyek kapcsán még ma is elég szkeptikus álláspontra helyezkedik a tudós társadalom: sokan csupán érzéki hallucinációként, félreértelmezett éber álomként vagy pusztán agyunk információfeldolgozásának megbicsaklásaként tekintenek rájuk.

A legegyszerűbb magyarázat természetesen az lenne, hogy a testen kívüli élmény pontosan az, amit az elnevezése is sejtet: tudatunk testünktől való szeparálódása és attól független, fizikális világba tett barangolása. Megelégedve ezzel az indoklással, nagyjából nem is lenne min tovább elmélkednünk, úgyhogy inkább helyezkedjünk arra az álláspontra, hogy tulajdonképpen a hallucináció egy formájáról van szó. Így már elkezdhetünk töprengeni azon, mi teszi lehetővé, hogy megannyi ember ugyanazokat az érzéki csalódásokat élje át.

Éb(e)ren álmodom

A testen kívüli élmények egyik viszonylag újkeletű tudományos magyarázata azt állítja, azok akkor jönnek létre, amikor agyunk temporoparietális találkozási pontja (junkciója) valamiért képtelenné válik a testünk különböző részeiből érkező érzékszervi információk normális integrálására.

Alapjáraton ez a terület felel a különféle érzékszerveink felől egy időben beérkező – látási, hallási, tapintási, helyzeti és mozgási – érzetek feldolgozásáért, testképünk kialakításáért, saját magunk és mások megkülönböztetésének képességéért, illetve vizualizációkor a belsőből külső mentális perspektívába történő váltásért.

Az elmélet szerint a testen kívüli élmények megtapasztalásakor egész pontosan két kerekét veszíti el multiszenzoros információfeldolgozásunk szekere:

- egyrészt a saját testünkkel kapcsolatos proprioceptív (testünk helyzetéről és mozgásáról szóló), tapintási és vizuális érzetek megfelelő összehangolásának képességét;

- másrészt az aktuális pozícióinkról beszámoló vesztibuláris (egyensúlyérzékelő), és a külvilágról tájékoztató vizuális ingerek párosításának készségét.

E zavarok következtében jön létre az élmény, mely során testünket egy magasabban elhelyezkedő perspektívából, olyan pozícióban elrendeződve látjuk, ami nem egyezik meg az érzékelt helyzetével.

Érdekes módon magát az érzetet az említett agykérgi terület direkt ingerlésével, vagy számítógép által generált – testünk külső szemlélőként való megfigyelését lehetővé tévő – virtuális valóság felhasználásával is ki lehet váltani. Sőt, a temporoparietális régióban sérülést elszenvedett betegek által leírt testen kívüli élményekre is találhatunk példát. Ha ez nem lenne elég, egészséges egyénekben is aktivitásnövekedés figyelhető meg a szóban forgó agyterületen azt követően, hogy azt a feladatot kapják, próbáljanak meg testen kívüli perspektívába helyezkedve szemlélődni. A temporoparietális junkció mágneses megzavarása pedig ellehetetleníti ezt, a kísérletben szereplő nézőpontváltást.

Mi a helyzet azzal – a tudományos berkekben is elterjedt – nézettel, hogy a testen kívüli élmények félreértelmezett tudatos álmok, illetve csak azok variánsai? Bár a két tudatállapotot megtapasztalók és azokra önálló jelenségként tekintők tábora számtalan „bizonyítékot” tud felhozni álláspontja megtámogatására (eltérő előfordulási gyakoriság, a környezet fizikális világtól való különbözőségének mértéke, stabilitás, irányíthatóság stb.), azok általában könnyedén megtorpedózhatók.

Ezek közül az első az szokott lenni, hogy a testen kívüli élmények túl „valósághűek” ahhoz, hogy csak puszta álmok legyenek. Ha volt már ilyen irányú tapasztalatod, ezzel valószínűleg Te is egyet fogsz érteni – testünk elhagyásának élménye egyszerre tud izgalmas és sokkoló lenni, ami a hálószobánk meggyőző vizuális reprezentációjával párosítva bárkiben elaltatná annak gyanúját, hogy az egészet csak álmodná. Ne feledjük, hogy átélésük során álmaink is tudnak ugyanolyan hitelesnek hatni, mint éber valóságunk – de mivel általában végig öntudatlanul botorkálunk bennük, nem sokat törődünk

velük ébredést követően. Ennek köszönhetően veszítenek életszerűségükből. Ugyanez viszont elmondható hétköznapjainkról is – amennyiben nem történik valami szokatlan, a jelen pillanatban megélt, nagyon is „valós” események néhány órán belül jelentéktelen emlékké foszlanak. Mégsem gondoljuk azt, hogy ébrenléti valóságunk csak egy álom lenne.

Azt is érdemes megfontolni, hogy a testen kívüli élményeket, illetve éber átmenetet indukáló technikák közötti hasonlóság beleillik-e az előbbiek különálló voltát elutasító képbe. A véletlen (?) egybeesések nem merülnek ki ennyiben. Stephen LaBerge és munkatársai által végzett felmérések kimutatták, hogy

- az éber átmenet során (tehát megszakított REM-ből induló) átélt megváltozott tudatállapot epizódokat négyszer akkora valószínűséggel értékeljük testen kívüli élményként, mint az álomból induló (kvázi folyamatos, zavartalan REM-ben lezajló) tudatosulásokat;

- fizikális testünkkel kapcsolatos torzulások (paralízis, vibrációk, lebegés), illetve testünk helyzetének érzékelése szintén sokkal valószínűbb az éber átmenettel indukált tudatos álmokban;

- a testen kívüli élményekről beszámoló alanyok egyik közös tulajdonsága, hogy viszonylag rendszeres tudatos álmodók.

További érdekesség, hogy az álomból induló (DILD – dream initiated lucid dream), illetve éber átmenettel indukált (WILD – wake initiated lucid dream) tudatosulásokat összehasonlító számos fórum bejegyzés szól arról, hogy az utóbbiakból kiinduláskor gyakran hiányoznak az álomkarakterek – azokat az álmodó személynek kell életre hívnia. Erre a már egy zajló történettel bíró álmokban (DILD) általában nincs szükség. Ez pl. teljesen összhangban van az általam testen kívülinek értékelt élményekkel – azokban ugyanis mindig kozmikus magányomban bolyongok egészen addig, amíg be nem villan a világot benépesítő egyéb entitások gondolata, vagy fel nem ébred bennem a velük való kommunikáció igénye.

Személyes tapasztalataimmal cseng össze az a teória is, miszerint a világról alkotott mentális modelljeink integritása határozza meg, mit tapasztalunk meg az érzékszerveinktől való elszakadást – jelen esetben elalvást – követően.

Minél tovább ketyeg az óra a kapcsolatvesztés pillanatától számítva, annál nagyobb valószínűséggel és mértékben jelennek meg fantázia elemek, lecserélve a fizikális világot idéző objektumokat. Az éber átmenet során kevesebb idő telik el, mint az órák hosszáig tartó alvást követő tudatosuláskor, így viszonylag épen maradt mentális modelljeink hozzájárulnak hálószobánk – esetleg testünk – realisztikus érzékeléséhez. Azt elhagyva és távolabbra merészkedve viszont – amely nyilván időt vesz igénybe – egyre több következetlenség, fizikális világtól való eltérés, illetve fantáziaelem köszönhet ránk. Ezt szintén csak megerősíteni tudom. Azt is, hogy ha tüzetesebben szemügyre vesszük, aktuális hálóhelyünk nem is biztos, hogy annyira valósághű mása az eredetinek.

Éb(e)ren álmodom

Bár nem tisztem ítéletet hozni a testen kívüli élmények valódiságáról, személy szerint támogatom az elképzelést, miszerint azok csak az éber átmenettel kiváltott tudatos álmok variánsai. Legalábbis az általam átéltek.

De van a tudatos álmoknak egy olyan variánsa, amelyről vajmi kevés szó szokott esni. Az éberré válás egyik fő vonzerejét az érzékszerveinket már-már túltelítő realisztikusság, esetenként hiperrealisztikusság megtapasztalása jelentheti. Az ellentétes pólust képviselő, minimális érzékszervi információt tartalmazó állapotról, vagy ha úgy tetszik térről hajlamosak vagyunk megfeledkezni.

Pedig egyáltalán nem ritka, hogy az instabillá váló és összeomló tudatos álmainkat követően a szemünk felnyitásáig vagy a következő álom kezdetéig eltelő időt egy ilyen kvázi éber limbo-ban vesztegelve kell eltöltenünk. Sőt, az elalvás előtti hipnagógikus, illetve az ébredést megelőző hipnopompikus hallucinációkhoz kapcsoltan is megtapasztalhatjuk.

Erre a tudatállapotra az oneironauták általában az álmok közötti hézagként tekintenek, amolyan senki földjeként, amelynek többféle megjelenési formája lehet. Az uniform, alaktalan sötétségtől kezdve az örvénylő semmin keresztül a pulzáló geometriai mintázatokig számos formában manifesztálódhat. És éber megtapasztalóiként mi is többféle minőségben tölthetjük ki: lebeghetünk benne világtalanul, alaktalanul és térérzékelésünk teljes hiányában, máskor meg valamiféle homályos testérzékelés birtokában bolyonghatunk nehezen beazonosítható objektumok útvesztőjében. A végtelenségig. Esetleg zuhanhatunk fénysebességgel a minket beszippantó örvényben. Egyesek – a saját tapasztalataimmal összhangban is – úgy gondolják, azért kerülünk a limbo-ba, mert valami képességeinket meghaladót kísérelünk meg éberré válásunk követően. Mások a tudatosság egy magasabb szintjeként tekintenek rá, egyfajta tervező asztalként, amely fölül külső szemlélőként vizsgálhatjuk és befolyásolhatjuk álmainkat.

Bár a limbo érzékszervi információktól jócskán le van kopasztva, ennek nincs feltétlenül negatív hatása éberségi szintünkre, vagy kognitív képességeinkre. Amennyiben képesek vagyunk megbarátkozni a gondolattal, hogy ideiglenesen nélkülöznünk kell tájékozódásunk legfőbb eszközét, nagyon is relaxáló, meditatív és regeneratív lehet ez a képtelenség.

Persze könnyű azt mondani...

Az álomtér vizuális ingerek nélküli része ugyanis a vakságérzet miatt kezdetben egy nagyon is ijesztő hely lehet – nem csoda, hisz érzékszerveink közül elsősorban látásunkra támaszkodunk mindennapjaink során. Még ha nem is érezzük magunk fenyegetve, vagy közvetlen veszélynek kitéve, elég kényelmetlen érzés tud lenni huzamosabb ideig tudatalattink sötétjében botorkálni. Nem tudom, ki hogy áll vele, de az enyémben akadnak itt-ott olyan dolgok, amiknek még véletlenül sem szeretnék a tyúkszemére lépni. A látásunk visszanyerésére, illetve a felébredésre tett sikertelen próbálkozások egy idő után elég nagy kínlódásba tudnak átfordulni. Ami elterelheti a figyelmünk az abból adódó pozitívumokról, hogy valaki épp egy, a kelleténél ragaszkodóbb szemfedőt húzott látóterünkre.

Pedig amire ilyenkor általában nem kell, hogy gondunk legyen, az a stabilitás. A limbo-ban megtapasztalható kép nélküli tudatos álmokban sokkal könnyebben éberek tudunk maradni, mint egy akcióval teli multiszenzoros változatukban. A folyamatosan minket bombázó ingerek hiányában pedig megtapasztalhatjuk, milyen az, amikor pusztán csak vagyunk. A zen megelégeltével pedig nem kell feltétlenül az ébredést választanunk: megpróbálkozhatunk egy újabb tudatos álomba való átmenettel.

Amennyiben mégis a limbo-ban töltött idő adta lehetőségekkel szeretnénk kísérletezni, igyekezzünk nyugodtak maradni, és a vívódás helyett gyermeki játékossággal, meditatív hozzáállással kiélvezni az ottlétet! Bensőségesebb viszonyt kialakítva saját sötétségünkkel könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy tévesen ítéltünk elsőre. Látásunk ideiglenes elvesztése pedig nem feltétlenül az elkerülhetetlen ébredés előjele: csak egy jó adag meggyőződés kell, hogy még mindig álmodunk és továbbra is ebben a tudatállapotban maradhatunk.

Bagoly mondja verébnek, hogy...



Annak kapcsán, hogy hol is van az az itt, egyelőre csak a sötétben tapogatózunk. Bár ezt az átmeneti állapotot számos oneironauta tapasztalja meg saját bőrén, laboratóriumi körülmények között még nem tanulmányozták.

Élettani szempontból megközelítve a kérdést nagy a kísértés, hogy megpróbáljunk összefüggést találni az agyi aktivitási szint, az alvási ciklusok különböző szakaszai (REM és nem-REM), illetve a minimális vizuális információt tartalmazó (kép nélküli) tudatos álmok között. Bár megeshet, hogy a limbo megtapasztalása a nem-REM fázisoknak köszönhető, szemben a REM érzetgazdag álmaival, a látszólag akaratlagos, önkényes időzítésű átváltás lehetősége a két állapot között ez ellen szól. Más kérdés, hogy az idő fogalma értelmét veszti, illetve múlásának mérése objektív támpont nélkül ellehetetlenedik az éber limbo-ban.

A fenti információk tudatában a tudatos álmaink során megtapasztalt átmeneti látásvesztés viszont új értelmet nyer: csak át kell húznunk a fejünkben levő egyenlőség jelet a kép elsötétedése és az ébredés között. És az egészre úgy tekinteni, hogy ilyenkor az álmainkat egymástól elhatároló senki földjére értünk, amit nyugodt szívvel birtokba vehetünk. Hogy azután ugródeszkaként használjuk tudatosulásaink számának megsokszorozására. Vagy személyes bejáratú pánik szobánk kialakítására – jól jöhet, ha a sötétben mégiscsak sikerülne belebotlani azokba a bizonyos nem kívánatos figurákba.

Hogy tovább mélyítsük a sötétséget, miért ne beszélnénk a halálközeli élményekről, amelyeket a múlt század hetvenes éveiben Dr. Raymond A. Moody *Élet az élet után* című könyvével állított reflektorfénybe? Bár az igazsághoz hozzátartozik, hogy a jelenség az emberiség írásos történelmével majd egyidős.

Halálközeli élmény alatt sérülés, trauma vagy valamilyen betegség következtében kialakuló életveszélyes (klinikai halál közeli) állapotban megélt szokatlan, lehetetlen vagy természetfeletti tapasztalásokat értünk, amelyek fittyet hánynak a fizikai világ törvényszerűségeire. Az állandóan eltérő eredményre jutó felmérések a népesség jelenséget átélő hányadát nagyjából 4-15 % közé becslik.

Az alagút végén található fény felé haladás, a mindent átható nyugalom érzése, a testen kívüli nézőpont, korábbi életesemények ismételt átélése, illetve elhunyt szeretteinkkel, esetleg valamiféle spirituális (vagy másik dimenzióbelinek érzékelt) lénnyel való diskurzus mind klasszikus összetevői a halálközeli élményeknek. Bár nem kell feltétlenül a Moody által eredetileg meghatározott 15 komponens mindegyikét sztereotip sorrendben átélni ahhoz, hogy meggyőzzük magunkat arról, alkalmunk volt bepillantást nyerni az igazságba – amely nyilván mindig odaát van.

Sőt, a megtapasztaláshoz még csak halálközeli állapotba sem kell kerülnünk. Mindössze úgy kell érzékelnünk, hogy életveszélyben vagyunk – amely feltétel pofon egyszerűen kielégülhet pl. a megváltozott tudatállapotokkal, különösen a testen kívüli élményekkel való kezdeti találkozásaink során. Elvárásaink és személyes meggyőződésünk a halálközeli élmények esetében is alapvető szerepet játszanak. Még ha nem is tudnak kielégítő magyarázattal szolgálni az összes részlettel kapcsolatban.

A filozófus, pszichológus és élettanász Moody-t a karrierje során megvizsgált több száz esettanulmány persze teljes mértékben meggyőzte az élmény autentikusságáról, illetve a tudat testet túlélő képességéről. Hasonló sikereket a kutatásai során használt módszerek már nem tudtak elérni a kortárs tudományos világ szemében – kritikusainak népes tábora nem volt rest szót emelni az adatgyűjtés, illetve -kiértékelés terén mutatott elfogultsága ellen. Ami feltételezem – legalább részben – a paranormális létezésébe vetett személyes hitének volt betudható.

Esetleg a tudatos álmodással és egyéb megváltozott tudatállapotokkal kapcsolatos mai ismeretanyag hiányának. Annak birtokában ugyanis megeshet, hogy valaki előbb-utóbb párhuzamokat vélt volna felfedezni a tudatos álmok, testen kívüli és halálközeli élmények között. Netán olyan, eretnekségszámba menő kijelentéseket mert volna tenni, hogy ezek tulajdonképpen ugyanazon jelenség különböző módon felcímkézett változatai.

A halálközeli élményeket magyarázó elméleteket két alapvető kategóriába sorolhatjuk: az élettani és/vagy pszichológiai alapokon nyugvó *a) tudományos*ba és a vallásos, illetve spirituális vonulatot is magába foglaló *b) természetfeletti*be. Ezeket a teóriákat nyilván sem bizonyítani, sem megcáfolni nem tudjuk teljes bizonyossággal, így személyes meggyőződésünk függvénye, melyik mellett tennénk le legszívesebben a voksunk.

Az utóbbi, paranormális kategóriával talán egyszerűbb dolgunk van, hisz a megemésztéséhez csupán a természetfelettibe, illetve a túlvilágba vetett hitre van szükségünk. Ezek birtokában valószínűleg nem sok kifogásolnivalót fogunk találni az efféle magyarázatokban, amelyek közös jellemzője a meggyőződés, miszerint a jelenségért nem kizárólagosan az agyműködésünkbe beálló átmeneti zavar felel. Na meg persze, hogy többek vagyunk fizikális testünknél, és tudatunk nem pusztán agyi idegsejtjeink összehangolt játékának eredménye. Így az élmény során, a halál pillanatát követően lelkünk (vagy nevezzük akárhogy is e kézzel nem megfogható részünk) szabadon elhagyhatja testünk, ideiglenes kiruccanást téve a Túlvilágra. A létezés olyan síkjait és entitásait megtapasztalva, amelyekről az összes alkatrészüket egy helyen tudó embertársaink csak ábrándozhatnak.

Ha már az ábrándoknál tartunk – magát a túlvilág és a lélek létét a másik csoportot képviselő tudományos magyarázatok akként kezelik. De a párhuzamok ezzel nagyjából véget is érnek. Ezek a teóriák jóval szerteágazóbbak, és a mai napig nem született egyezményesen elfogadott, minden szkeptikust kielégítő és minden kérdést megválaszoló verziójuk. Ami nem csoda, hisz a jelenség számos aspektusát lehetetlen a tudományos vizsgálódás szigorú irányelveit betartva tanulmányozni. Nem beszélve az önkéntesek ideiglenes klinikai halál állapotába való helyezéséből adódó etikai problémákról. Már ha lennének egyáltalán önkéntesek…

Mindenesetre az orvostudomány számos, változó mértékű meggyőző erővel bíró magyarázattal szolgál a halálközeli élmények különböző aspektusaival kapcsolatban. Látszólag a jelenség minden komponensére jut legalább egy racionális indoklás. De ez egy kétirányú utca – szinte minden érvelés esetében találhatunk egy a szabályt erősítő kivételt jelentő esettanulmányt, amelyre nem érvényes az egyébként logikusnak tűnő magyarázat.

A tudományos teóriákat szintén két táborra oszthatnánk: egy részük a haldokló agy, a többieket az újjáéledő agy hipotézisének ernyője alá betuszkolva. Ami teljesen felesleges, hisz ezek tulajdonképpen ugyanazon érem két oldalai, amelyek az agyműködésben beálló zavarokkal igyekeznek magyarázni a jelenséget. Csak az előbbiek a klinikai halál beálltát követő periódusra fókuszálnak, az utóbbiak pedig az újjáélesztés során megfigyelhető „bemelegítés” kevésbé olajozott mozzanataira.

Apropó, klinikai halál. A halálközeli élmények kapcsán mindig kérdéses, hogy a túloldalról visszatért katasztrófa turisták valóban halottak voltak-e az élmény átélése során. Ráadásul magának a klinikai halálnak a fogalma is egyre képlékenyebbé vált az utóbbi évtizedekben, az ugrásszerű fejlődést mutató újjáélesztő és tartósító eljárásoknak köszönhetően. Vajon halottnak tekinthető valaki szívműködésének leállását, illetve EEG jeleinek megszűnését követően, ha megfelelő hűtési eljárásokkal még órákat követően is maradandó károsodások nélkül visszahozható az életbe? Az agykéreg aktivitását érzékelő EEG jelek hiánya nevezhető agyhalálnak, ha – a módszer érzékenységének korlátai miatt nem detektálható – mélyebb agyi struktúrák továbbra is funkcionálnak?

Egereken végzett kísérletek meglepő módon olyan eredménnyel szolgáltak, miszerint a szívhalált követően fél perccel az agyi aktivitási szint nemhogy nem szűnik meg, hanem a normális ébrenlétinél magasabb fokozatba kapcsol. Olyan szinkronizált aktivitást mutatva, amely pl. meditáció, illetve tudatos álmodás alatt figyelhető meg. Amennyiben ez a mi esetünkben is igaz, nem nehéz elképzelni, hogy a felfokozott agyi aktivitás hozzájárulhat a halálközeli élmény hiperrealisztikusként történő érzékeléséhez.

Science, Bitches!



Ha tovább akarnék kukacoskodni, azt is megemlíthetném, hogy az érzékelésünk tisztaságának megítélése is teljesen szubjektív. Az altatásból ébredő betegek pl. teljesen ébernek érezhetik magukat, miközben a kívülállóként szemlélődő egészségügyi személyzet számára teljesen egyértelmű, hogy a páciensek még mindig félkómás állapotban vannak.

De térjünk inkább vissza a tudományos magyarázatokhoz… Mind a haldokló, mind az újjáéledő agy modellje az abnormális agykérgi információfeldolgozás, nevezetesen a gátlásoldás jelensége köré szerveződik. Idegsejtjeink az egymással való kommunikáció során a serkentés és gátlás finoman szabályozott egyensúlyának köszönhetik, hogy normálisan el tudják látni funkciójuk. A gátlás alapvető szerepet játszik a túlzott izgalmi állapotba kerülés, és az abból adódó (pl. epilepsziás) rohamok megakadályozásában.

Amennyiben valamiért csökken a fékező erő hatékonysága, neuronjaink egyre intenzívebben és egyre összehangoltabban kezdenek el serkentő jeleket továbbítani, amely egész agyterületek irányíthatatlanná váló izgalomba jövetelét okozhatja. A gátlásoldást számos tényező kiválthatja pl. az ingermegvonás, epilepszia, migrén, drogok, gyógyszerek, oxigénhiányos állapot stb.

Az utóbbi, oxigénszegény körülmények pl. a klinikai halál már emlegetett egyik kritériuma, a szívleállás során is kialakulnak, és valószínűleg a halálközeli élmények számos elemének kiváltói lehetnek.

Akárcsak az ilyenkor felszabaduló neurotranszmitterek (pl. az endorfinok), amelyek fájdalomcsillapító és nyugtató hatásuknak köszönhetően felelősek lehetnek a jelenség során tapasztalt eufórikus érzelmi állapotért.

A testképünk kialakítását biztosító halántéklebenyi agykéreg területek normálistól eltérő működése szintén kapcsolatba hozható a halálközeli élmények megtapasztalásával. Az átélők körében nagyobb az aránya azoknak, akik ezen agyterületen epilepsziás tüneteket mutatnak. És hogy az álmokkal való kapcsoltság se maradjon ki: az abnormális működésű halántéklebennyel rendelkezők alvási mintázatai is eltérnek a megszokottól. Kevesebbet alszanak, és több időbe telik, hogy belépjenek az első REM-fázisukba – így abból számszerűsítve kevesebb jut nekik az éjszaka folyamán.

Persze a nyugati orvostudomány materialista álláspontjával ellentétben a halálnak nem kell feltétlenül egy objektív és személytelen eseménynek lennie, amely során életfunkcióink – a tudatunkkal egyetemben – szép sorjában megszűnnek. Keletebbre oktatott tanokban kutakodva könnyedén találhatunk részletes leírásokat annak kapcsán, konkrétan milyen átalakulásokon hivatott keresztül menni a Nyugaton a klinikai halál beálltával megszűnő tudatunk. Sőt, meditatív gyakorlatokra is rábukkanhatunk, amelyek arra irányulnak, hogy a folyamatot az éberségi szintünk megtartása mellett legyünk képesek átélni.

Elég mélyre ásva az irodalomban olyan felmérést is találhatunk, amely arra az eredményre jutott, hogy a halálközeli élményt átélők körében nagyobb számban képviseltetik maguk az ébrenlétet a REM-el vegyítő hibrid tudatállapotokat – mint amilyen pl. a tudatos álmodás vagy az alvásparalízis – rendszeresen megtapasztalók.

Mindez arra enged következtetni, hogy a halálközeli élményekre hajlamos társaink – legalább egy része – az átlagos populációtól eltérő biológiai sajátságaiknak köszönhetik nem mindennapi tapasztalásaikat.

Science, Bitches!



A legtöbbünk számára talán kultúridegen lehet a „Tanuljunk könnyen, gyorsan, tudatosan meghalni!" kategóriájú oktatóanyagok bújása, de az érdeklődők az álomjóga -> alvásjóga - > bardo jóga vonalon tudnak ezen az úton elindulni. Bár elriasztani senkit nem akarok az effajta akrobatikától, a miheztartás végett gondoljunk csak bele, hogy már az elalvás során mennyire munkásnak bizonyulhat tudatossági szintünk fenntartása! Feltételezem, van egy kisebb fajta ugrás a nehézségi szintben, amikor ténylegesen üt az óra.

Hogy a halálközeli élmények esetében valóban egy természetfeletti tapasztalásról, esetleg téves érzékszervi információfeldolgozásról, illetve az agyunk neurokémiájában beálló ideiglenes zavarról van-e szó, azt szintén nem tisztem eldönteni. De szerintem mindenképpen érdemes személyes hiedelmeinket egy kis időre félre téve számításba venni az eddig boncolgatott egyéb jelenségekkel mutatott párhuzamokat. Vagy kísérletező kedvünkben a következő tudatosulásunk alkalmával a hálószobánk nyújtotta biztonságban megpróbálkozni egy halálközeli élmény szimulálásával.

Aztán saját belátásunk szerint dönteni annak kapcsán, hogy valóban van-e egy olyan részünk (lélek, tudat stb.), amely képes túlélni fizikális testünk szavatossági idejét. Esetleg, ahogy azt Susan Blackmore – a megváltozott tudatállapotok egy ismert kutatója, aki mellékállásban még divatdiktátor is – felvetette, csak a többi embertársunkéhoz nagyon hasonló módon elhalálozó agyunk. Amely nagyban átfedő tapasztalásokat produkál a szóban forgó pillanatokban.

A megváltozott tudatállapotokat mindenki a saját maga, szubjektív módján éli meg és címkézi fel. Ami nem is csoda, hisz az alapállapotnak – és a lehetőségekhez mérten „objektívnek" – számító éber valóság érzékelése is egy teljesen személyes élmény. Ehhez hozzájárulnak nemcsak az érzékszerveink szintjén megnyilvánuló anatómiai variációk, hanem az életünk során gyűjtött tapasztalataink különbözőségéből adódó pszichológiai sajátságaink, a környezetünkkel való interakció által életre hívott szokásaink és a valóságról alkotott feltételezéseink is. Éber állapotunktól elvonatkoztatva ez a szubjektivitás egyre csak növekszik, már-már ellehetetlenítve a konszenzus kialakítását.

A percepció, mely során öt alapvető érzékszervünkön (látás, hallás, tapintás, ízlelés és szaglás) keresztül megtapasztaljuk a világot, egy kétlépcsős folyamat. Így nem csak az befolyásolja, ami a környezetünkben található, hanem az is, ami az elménkben. A külvilág minket bombázó stimulusait eleve megszűrik az érzékszerveink, hisz azok az érzékelhető spektrum egy szűk tartományára vannak kihegyezve. Az összegyűjtött adathalmaz értékelését pedig számos további tényező befolyásolja: figyelmünk, korábbi tapasztalataink, kultúránk, társadalmi-gazdasági pozíciónk, illetve egyéb hiedelmeink és elvárásaink.

A valóság objektív észlelését az is megnehezíti, hogy érzékelő apparátusunkat meglepő, már-már ijesztő könnyedséggel meg lehet vezetni. Nem csak a külvilágból érkező információkat fogadó érzékszerveink, hanem a stimulusokat értelmező kognitív folyamatok szintjén is.

Science, Bitches!



Legalábbis ez volt a helyzet napjainkig. Az 1970-es évekig a tudatos álmok létezését is megkérdőjelezték – mígnem Keith Hearne-nak korszakalkotó ötlete támadt a jelenség tudományos kritériumoknak eleget tevő vizsgálatára és bizonyítására. Ki tudja, talán már nem kell sokat várnunk arra, hogy a testen kívüli élmények is egy felkapott kutatási területté váljanak, elősegítve, hogy a jelenleg még javarészt szkeptikus tudós társadalom belátható időn belül lerántsa a leplet a hátterében húzódó folyamatokról – egy újabb darabot helyére illesztve a tudat megértésének kirakósába.

Amit lehet, hogy csak a tudományosan elfogadott vizsgálódás kritériumain „lejjebb adva" tudunk majd csak összeilleszteni. Abban az esetben viszont megbarátkozhatunk azzal az állásponttal, hogy az emberi tudat nem egy egyetlen, diszkrét értéket felvevő változó, hanem egy folytonos spektrum, amelynek általában csak egy jól behatárolt részében tartózkodunk. Ennek köszönhetően a valóságból is csak egy kis szeletet, a fizikális érzékszerveinkkel felfogható részt érzékeljük.

A teória nem saját, és még csak nem is újKeletű. De ahelyett, hogy Keleten kellene kutakodnunk kimerítőbb magyarázat után, maradjunk a jól bejáratott Nyugatnál.

Az agyhullámok hangolásáról szóló bejegyzésben már említettem Robert Monroe-t, aki a tudat kutatásának egy világszerte ismert, sokak által elismert és meghatározó személyisége volt. A kutatás szó alatt itt nem a szigorú értelemben vett, tudományos közösség által elfogadott – és megengedett – ismeretszerzési módot kell érteni. Monroe a saját, első kézből származó tapasztalataiból vonta le következtetéseit a különböző tudatállapotok kapcsán.

A kutatás ilyen formáján a mi kultúránkban piedesztálra emelt tudós társadalom nyilván csak fintorog, hisz ez nem egy "tudományosan igazolható" megközelítés. Ugyanaz a tudós társadalom, amely a kutatást egyetlen tudatállapotból vizsgálódva végzi. Alapdogmaként magáénak tudva azt a hozzáállást, miszerint vizsgálatunk tárgya megismerhető azáltal, hogy megöljük, darabjaira szedjük, majd a részekből kapott információkból hipotéziseket állítunk fel az egész működésével kapcsolatban.

A megváltozott tudatállapotok viszonylatában ez nagyjából olyan, mintha egyszerre csak egy érzékszervünket használva próbálkoznánk befogadni és értelmezni a valóságot. Vagy a hátsó sorban megbújva próbálnánk meg valamit intellektualizálva megérteni ahelyett, hogy önként jelentkezőként a saját bőrünkön tapasztalnánk meg.

Monroe végzettségét tekintve villamosmérnök volt, így a fázisviszonyok segítségével magyarázta a valóság éber tudatállapotban érzékelt fizikális, 'objektív', és megváltozott tudatállapotokban megtapasztalt nem fizikális, 'szubjektív' régióinak kapcsolatát. Ugyanúgy, ahogy egy vezetékben is jelen lehet egyszerre több feszültség, ezek is ugyanazt a „teret" töltik ki, egymással összekeveredve, de ezzel egy időben szeparálódva. Ezt a szétválást a fáziseltolódás biztosítja. Monroe a megváltozott tudatállapotokba kerülést így fázistolásként értelmezte.

Monroe-t nem azért hoztam fel példaként, mert feltétlenül mindennel egyet értenék a megközelítésmódjuk és mondandójuk kapcsán. Ezzel az erővel a tudatos álmokkal átfedő, buddhista gyakorlatban honos álomjógát is felhozhatnám példaként. Mint ahogy a természetközeli népek hiedelemrendszereit is.

A különböző megközelítésmódok ismerete „mindössze” arra jó, hogy összehasonlítva őket rájöjjünk, hogy mindenki ugyanarról beszél – csak különböző címkéket használ. Ez meg arra „jó”, hogy növelje a kavarodást a fejedben.

Most akkor, hogy találj ki saját tapasztalataid útvesztőjéből, ha nem címkézheted fel őket a könnyebb tájékozódás érdekében?

A legcélravezetőbb talán az, ha ahelyett, hogy Tőled független, külső tapasztalatként kezelnéd őket, saját tudatod különböző állapotainak megtapasztalásaként tekintesz rájuk – így nyilván nem Tőled függetlenek. Attól „érződnek” különbözőnek, hogy Te vagy mindig kicsit más az átélésük során – Tudatod a megtapasztalható spektrum más-más régióiban helyezkedik el.

Hogy ezek a jelenségek „valódiak-e”, arról szerintem meddő vitát nyitni – az átélő számára nagyon is azok. Másrészt meggyőzni sem szeretnék senkit ezzel kapcsolatban, csak arra ösztökélni, hogy tapasztald meg őket a saját bőrödön, és állj hozzájuk nyitottan.

Még ha csak saját fantáziád szülöttei is. Nem tudom, Te hogy vagy vele, de én szívesebben élnék egy olyan valóságban, amelynek a fizikális érzékszerveim helyett a fantáziám szabja meg a határait.



- Álmaink értelmezésekor az álmoskönyvek helyett hagyatkozzunk inkább saját magunkra, illetve oneironauta barátainkra. Bár mindannyian osztozunk univerzális szimbólumokon annak köszönhetően, hogy egy adott kultúrkörnyezetben élünk, egyéni tapasztalataink és világnézetünk Ránk jellemző jelentéssel ruházza fel álmainkat. Értékes meglátásokat szalaszthatunk el, ha belegyömöszöljük őket az ilyen könyvekben található sablonokba.

- Ugyanez a helyzet megváltozott tudatállapotaink esetén. Ezeket sokan sokféleképpen megpróbálták már felcímkézni, amivel megeshet, hogy a rendrakás helyett épp az ellenkezőjét érték el – esetenként talán észre sem vesszük, hogy valójában mindannyian ugyanarról beszélünk. Vagy ugyanazt a jelenséget több, különállóként kezeljük. Amint elkezdünk az éberré válással, illetve a meditációval foglalkozni, a tudatspektrum elég széles skáláját megtapasztalhatjuk. Hipnagógikus és hipnopompikus hallucinációkat, alvásparalízist, kép nélküli tudatos álmokat, testen kívüli élményeket és még ki tudja, mi egyebet. Ha megpróbáljuk mások tapasztalatait reprodukálni, könnyen megeshet, hogy lemaradunk valamiről, amelyet mindenre nyitott szkepticizmussal hozzáállva megtapasztalhattunk volna.

- A tapasztalásbeli különbségekhez hozzájárulhatnak az érzékszerveink szintjén megnyilvánuló anatómiai variációk, élettapasztalataink különbözőségéből adódó pszichológiai sajátságaink, a környezetünkkel való interakció kialakította szokásaink és a valóságról alkotott feltételezéseink is. Éber állapotunktól elvonatkoztatva ez a szubjektivitás egyre csak növekszik, már-már ellehetetlenítve a konszenzus kialakítását.

- Ugyanúgy, ahogy ildomos elkerülni, hogy mások tapasztalatait hajkurásszuk, elég bölcsnek kell lennünk, nehogy prófétává váljunk. Saját magunk önbeteljesítő prófétájává. Elvárásaink mindenképpen ki fogják színezni tapasztalatainkat, így résen kell lennünk, mi az, amit ennek köszönhetően mi hívtunk életre. A mindenre nyitott szkepticizmus remélhetőleg ebben is segítségünkre lesz.

8.Mit csináltam rosszul? Megeshet, hogy…

Az éberré válással való kísérletezés kezdeti sikertelensége vagy egy váratlan száraz évszak beköszönte esetén előbb-utóbb el fog kezdeni motoszkálni Benned a gyanú, hogy valamit rosszul csinálhatsz. Érdemes ilyenkor megállnod egy pillanatra, és őszintén elgondolkodni hozzáállásod, illetve megközelítésmódod "helyessége" kapcsán. Mik azok a tényezők, amelyek hozzájárulhatnak a várt tudatos álmok megtapasztalásának elmaradásához? Bár az éberré válás egy mindenki által elsajátítható készség, egyénenként változó, hogy mennyi idő alatt. Amennyiben már néhány sikertelen alkalom kedved szegné, megeshet, hogy…

Az indukciós technikák hatásfoka hétről-hétre, alkalomról alkalomra változhat. Ilyenkor könnyebb egy vállrántással nyugtázni, hogy ez egy általános, Rajtad kívül álló jelenség, mintsem önvizsgálatot tartani annak kapcsán, hogy motiváltságod, illetve a befektetett munka vajon összhangban van-e az elvárt eredményekkel.

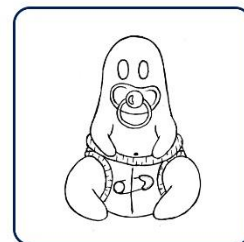
Bagoly mondja verébnek, hogy...



… türelmetlen voltál.

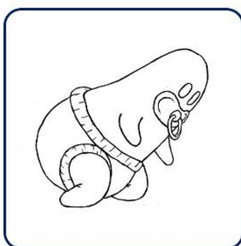
Ne próbálj meg futni, mielőtt megtanulnál járni!

Unásig ismételgetett klisé, de most is megállja a helyét, hogy különbözőek vagyunk. Teljesen egyénfüggő, hogy mennyi időt vesz igénybe az első sikeres lépések megtétele. Mint minden készség, a tudatos álmodás is gyakorlást igényel.



Megeshet, a kezdetben befektetett idő és energia nem térül meg azonnal, de ez nem azt jelenti, hogy kárba vesznének – előbb vagy utóbb a helyére kerülnek a kirakós darabjai. Adj időt a technikáknak ahhoz, hogy működjenek, ahelyett, hogy néhány alkalom után mindig új módszerrel próbálkoznál!

Haladj a saját tempódban!



Senki nem fogja tudni megmondani, hol húzódik a határ a túl görcsös és a túl laza között. A következetes gyakorlás ugyan feltétele a sikernek, de legalább ugyanennyire fontos, hogy hallgass saját szervezeted jelzéseire. Ne próbálj meg tudatosulni olyankor, amikor le vagy fáradva fizikálisan, érzelmileg vagy mentálisan!

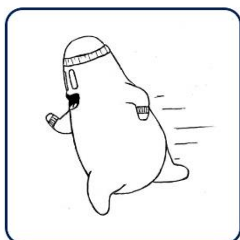
Helyette inkább pihend ki magad, és olyan napokon indulj neki, amikor élvezni tudod a próbálkozást ahelyett, hogy kötelezettségnek vagy tehernek éreznéd! Ha szeretnéd elkerülni, hogy keserű maradjon a szád íze, ne foglalkozz vele, hol tartanak mások!

Őrizd meg gyermeki ártatlanságod… vagy ha ezzel elkéstem, akkor legalább a játékosságod!



Ne akarj túl gyorsan felnőni, na… Hogy mit akarsz kihozni a tudatos álmodásból, az a Te dolgod. De függetlenül attól, hogy csak szórakozni akarsz, vagy személyes épülésed szeretnéd előre mozdítani valamilyen formában: ne vedd Magad túl komolyan, inkább tanulj meg nevetni saját Magadon! Így sokkal jobban fogsz szórakozni, mintha minden sikertelen próbálkozást személyes kudarcként élnél meg.

Bízz a sikerben!



A *'hiszem, ha látom'* hozzáállás itt nem fog működni: akkor fogod látni, ha elhiszed, hogy képes vagy rá. Amennyiben úgy érzed, kezdetben nincs mire alapoznod az önbizalmad, tégy úgy, mintha lenne! Ezzel nem becsapni akarjuk saját magunkat, hanem egy kis szerepjátékkal megfűszerezni a gyakorlást. A placebo ugyanolyan hatásos tud lenni, mint az eredeti - ez az önbizalom esetében is így van. Az eredetiségről meg egyébként is meddő lenne vitatkozni, mikor manapság már úgyis minden made in China.

… figyelmen kívül hagytad, hogy…

a pszichológiai felkészülés, az időzítés, illetve az alvást és álmodást befolyásoló élettani folyamataid egyaránt fontos szerepet játszanak az éberré válásban.

A tudatosulást indukáló technikák hatásfoka látszólag nemcsak személy- és alkalomfüggő, hanem napszak, évszak, holdfázis, bolygóállás, Fortuna szeszélyessége és még ki tudja, mi minden egyéb által is befolyásolt.
Ugyan az előző felsorolást nem kell komolyan venni, a huzamosabb ideje praktizáló oneironauták számára nem ismeretlen a frusztráció, ami az egyes indukciós módszerek következetlenségéből ered. Legyen akármennyire is jól bejáratva egy technika, az egyik alkalomról a másikra – látszólag ok nélkül – váratlanul befuccsolhat. Vagy a hatékonysága fokozatos hanyatlásba foghat.

Amennyiben ismerős a felvázolt szituáció, érdemes megfontolni a Daniel Love által is hangoztatott következtetéseket annak kapcsán, milyen tényezők járulhatnak hozzá a sikeres tudatosuláshoz, illetve az egyes módszerek hatékonyságához. Konkrétan: a **pszichológiai felkészülés**t, az **időzítés**t és **agyunk biokémiájá**t.

Az indukciós technikák zöme a *pszichológiai felkészülés*re, mentális izmaink megedzésére fókuszál, teljesen figyelmen kívül hagyva az agyunkban lejátszódó, alvást szabályozó, ciklikus biokémiai változásokat. Illetve azt, hogy a gyakorlást az ébrenlét során végezzük, amikor a

szóban forgó molekulák az álmodás idején megfigyelhetőtől teljesen eltérő kombinációban és koncentrációban vannak jelen – egy merőben más agyi kémiai környezetet létre hozva. Ezzel be is lép a képbe a harmadik sarkalatos tényező: a megfelelő időzítés. Amely nélkül nem számít, mennyire vagyunk felkészülve mentálisan, illetve agyunk kémiáját tekintve, leshetjük, hogy mikor fogunk tudatosulni.
Pszichológiai felkészülés alatt a tudatosulás érdekében mindennaposan végzett (álomnaplózás, meditálás, valóságtesztelés, prospektív memória edzése) gyakorlatokat értjük, amelyek mentális képességeink megerősítésére fókuszálnak. Tudatunk tréningezése, mondhatni. De ide sorolhatjuk mindazokat a módszereket, amelyek koncentráló képességünk, az ébren és ébernek maradást vagy memóriánkat igénylik – bármit, ami mentális képességeink vagy szokásaink bevonására építenek. Nem beszélve motivációnkról. Tulajdonképpen ez az alapozás, amelybe a legtöbb energiát fektetjük.

A pszichológiai tényezőre fókuszáló technikák ismertetése során azonban általában nem fektetünk kellő hangsúlyt az *időzítés fontosságá*ra – legfeljebb elejtünk egy homályos megjegyzést annak kapcsán, hogy a reggeli órákban érdemes próbálkozni, amikor a REM alvás valószínűsége a legnagyobb, illetve időtartama a leghosszabb. Ami alapvetően egy nagyon is megszívlelendő meglátás, de mivel elég pontatlan, elég sok mindent bíz a sors kegyeire.

Bár a legalább 5 órányi alvást követő kísérletezés már önmagában is nagyban növeli esélyeink, időzítési képességünk további csiszolást igényel. Lévén biztosra kell mennünk, hogy próbálkozásaink a lehető leginkább szinkronban vannak a közelgő REM fázissal. Ez főleg az éber átmenet (WILD) esetén érvényes, a DILD típusú tudatosulások ezen a fronton nehezebben befolyásolhatók.

A finomhangolás fáradságos munkát jelenthet, hisz nincs egyértelmű jelzője annak, alvási ciklusaink melyik szakaszába fogunk belépni a visszafekvéskor. Idővel azonban egy adag kitartás és összpontosított megfigyelőképesség birtokában ismerőssé válhat számunkra az érzés, amikor épp a közelgő REM peremén vagyunk. Illetve be tudjuk azonosítani agyhullámvasútunk azon fázisát, amelyikből felébredtünk – következetes dokumentálással kitapasztalhatjuk, mikor tart elménk a REM vagy a nem-REM irányába.

Amennyiben az ébredés egy rövid álmot követően történt, esélyes, hogy könnyedén vissza tudunk lépni a megszakadt REM-be. Ilyenkor nem érdemes tétovázni, testhelyzetünk opcionális megváltoztatását követően azonnal az indukcióra kell fókuszálnunk.

A siker valószínűségét a visszaalvás során tapasztalt jelenségekből is meg fogjuk tudni ítélni – ha hipnagógikus hallucinációkat tapasztalunk, az biztos jele, hogy jó úton járunk. Elménk tompulása, illetve hirtelen elsötétülése viszont a nem-REM szakaszokhoz köthető, így ez esetben érdemes kissé elhalasztanunk próbálkozásainkat.

Hosszabb álmokat követően is valószínű, hogy egy tartósabb nem-REM periódus fog következni, amelyre megint csak nem érdemes alapoznunk. A nem-REM szakaszokból való ébredést egyébként egyfajta kómás érzés, illetve az álmok felidézésének képtelensége jellemzi. Ezek követendő útjelzők az ideiglenes parkoló pályára állásra.

Annak kapcsán ugyan nincs kiegyezés, pontosan meddig kell várakoznunk, a tudatosulás esélyének növelésére a 30-90 perces időablakkal érdemes eljátszadoznunk. A kérdésre kizárólag a saját kísérletezésünk, az azokról készült feljegyzéseink, illetve az idővel egyre megbízhatóbbá váló intuíciónk fognak konkrét választ adni. Ezért fontos, hogy mindig maradjon írásos nyoma a visszafekvéskor rajtunk erőt vevő érzéseknek, gondolatoknak, illetve egyéb mentális folyamatoknak.

A megfelelő időzítést nagyban megtámogathatja a REM rebound alkalmazása – az egyenletből való kihagyása meg jól meg is zavarhatja.

Agyunk biokémiája egy potenciálisan kényes téma, hisz sokunk ódzkodik attól, hogy étrend kiegészítők, vagy oneirogén növények bevételével szándékosan belepiszkáljon a koponyájában levő koktél összetételébe. Emiatt ez a megközelítés sok esetben a perifériára van száműzve, annak ellenére, hogy a megfelelő biokémiai környezet megteremtése agyunkban elengedhetetlen a tudatosuláshoz.

Éber és álmodó agyunk egészen másféle koktélokkal van elárasztva. Az éjszaka közepén történő ébredést követően nem feltétlenül uralkodnak olyan viszonyok, amelyek egy időben alkalmasak a visszaalvásra, illetve a racionális gondolkodásra. Megeshet, hogy saját magunknak kell kiegyensúlyozni a tudatosulásra legalkalmasabb receptúra egyes hozzávalóit. Amely szintén huzamosabb idő- és energia befektetést igényelhet.

Jó hír azonban, hogy nem kell feltétlenül étrend kiegészítők segítségére hagyatkozni. Kritikus és logikus gondolkodási képességeink megtámogató agyi környezetet megfelelő mentális stimulációval is előállíthatunk. Mindössze olyasmivel kell elfoglalnunk magunk a visszaalvást megelőzően, amely az emlegetett funkcióink bevonását szorgalmazza.

Arra azonban mindenképpen ügyeljünk, hogy ne essünk túlzásba! Legyen szó rejtvényfejtésről, logikai képességeink bevonó számítógépes játékokról, meditációról, koffeinmentes ital fogyasztásáról, fény, illetve friss levegő beengedéséről. Célunk mindössze annyi, hogy valamivel eloszlassuk a reggeli mentális ködöt. De azért ne jussunk el a visszaalvást ellehetetlenítő látótávolságig.

Ennek tudatában talán érdemes felülvizsgálnunk megközelítésünk erősségeit, illetve gyenge pontjait – mérlegelve, vajon a megfelelő dózisban tartalmazza-e a taglalt három komponenst. Amennyiben hiányosnak tekinthető valamilyen téren, az ismertetett tippek segítségével remélhetőleg kiegyensúlyozottabbá tehetjük.

… szerencsétlen csillagzat alatt születtél.

Már ha az égitestek születési időpontunkban megfigyelhető állása bármiféle hatással van személyiségjegyeinkre vagy szerencsénkre.
Annak ellenére, hogy a tudatos álmodás egy mindenki által kifejleszthető készség, vannak közöttünk

olyanok, akik esetén szinte már adottság. A mázlisták… Bár személyiségjegyeiden valószínűleg már nehezen tudnál változtatni, érdemes lehet utánajárni, mik azok a tényezők, amelyek megkönnyíthetik a tudatosulásod.

Ezt nem azért tesszük, hogy rosszul érezhesd magad. Az „ideális” oneironauta személyiségprofil ismerete rámutathat életed azon területeire, amelyeken adott esetben csiszolni tudsz a hatékonyabbá válás érdekében.

Sajnos vannak olyan hajlamosító tényezők, amelyek alakításáról már születésünktől fogva lecsúsztunk. A tudatos álmodás ugyanis elterjedtebb azokban a kultúrákban, amelyek az álmoknak a nálunk megszokottnál nagyobb jelentőséget tulajdonítanak. Azok a társadalmak szintén jobban teljesítenek a tudatosulás terén, amelyekben nagy gondot fordítanak a különböző harcművészetek és mozgáskultúrák gyakorlására.

Ezzel összhangban a tornászok körében 5x magasabb a tudatosulás gyakorisága. Ami talán azért van, mert az ilyesmivel foglalkozók egyensúlyérzéke és térbeli tájékozódási képessége mérföldekkel jobb, mint az átlagemberé. Az ezeket a készségeket szabályozó idegrendszeri struktúráink pedig gyaníthatóan kapcsolatban vannak az agytörzs tudatos álmodást befolyásoló területeivel.
A sportolók emellett mentális gyakorlással is finomítják mozdulataik, amely során a kinesztetikus, illetve térben működő képzelőerejükre támaszkodva teszik hatékonyabbá a motoros tanulást.

De nem kell atlétának lennünk ahhoz, hogy célba érjünk: elegendő, ha élénk fantáziával, átlagon felüli interig...inteligenciával... intelligenciával, esetleg művészi vénával rendelkezünk. Bár az utóbbit magukénak tudókat gyakrabban kínozzák rémálmok…

A mozgásszegény életvitelt preferálók számára viszont jó hír, hogy egyes tanulmányok (pl. a Jayne Gackenbach által levezényeltek) egyértelmű összefüggést mutattak ki a video játékok nyüstölése, az éberré válás, illetve a hatékonyabb álomkontroll között. Ha már kezdtél megijedni, hogy olyan sokoldalúvá kell válnod, mint egy gömb, megnyugodhatsz: elég, ha csak kocka vagy! A játékok ugyanis szintén javítják a térbeli intelligenciát, ezzel segítve a tájékozódást a képlékeny, folyamatosan és dinamikusan változó álomvilágban. Amely a játékokhoz hasonlóan tulajdonképpen egy virtuális valóság – nem csoda, ha képernyő előtt töltött óráknak (legalább) álmainkban bolyongva hasznát tudjuk venni.

Hogy feltegyük a pontot az i-re a térbeli tájékozódás kapcsán: nem árt, ha nem vagyunk hajlamosak a kinetózisra (utazási betegségre), és az orientáció során inkább a saját testünk felől érkező jelzésekre hagyatkozunk, mintsem a külvilágról tájékoztató érzékszervi információkra. A pszichológiai szakzsargon szavajárását használva: elkél egy jó adag mezőfüggetlenség.

A környezetünktől való ilyen, tájékozódásbeli függetlenség optimális esetben ismeretszerzési szinten is megnyilvánul. Nagyobb az esélyünk a tudatosulásra, amennyiben fegyelmezettek, motiváltak és kitartók vagyunk, könnyedén figyelmen kívül hagyjuk a kritikát, új koncepciók megismerésére pedig pusztán a tanulás öröméből kifolyólag is nyitottak vagyunk.

Ezt a nyitottságot határaink rugalmasságának viszonylatában is érdemes magunkénak tudnunk. Gondolok itt személyiségünkre és én-képünkre. Na, nem kell végletekbe esnünk, de kapóra jöhet, ha pl. rendelkezünk egy adott mértékű pszichológiai androgüniával. Vagyis merünk fittyet hányni a társadalmilag meghatározott klasszikus női és férfi szerepekre - illetve a hozzánk rendelt pszicho-szociális nemünkre. Az átjárhatóbb határokkal rendelkező elme emellett fogékonyabbá tesz az olyan ESP jelenségekre, mint pl. a prekogníció, vagy a telepátia. Alkalmanként az olyan kuriózumokra, mint a szinesztézia.

Segít, ha az új tapasztalatok szerzéséhez egy jó adag kísérletező kedvvel tudunk hozzáállni, illetve merünk kockázatot vállalni. Legalább belső világunkkal kapcsolatban – a hatékony tudatos álmodók bár gyakran kerülik a fizikális sérülés veszélyét, a megváltozott tudatállapotokba kerülésre sokkal inkább kaphatók. Függetlenül attól, hogy azokat pl. pszichoaktív drogok, koplalás, hipnózis, vagy meditáció közbenjárásával érik el.

Az általános érzelmi és intellektuális egyensúly szintén megkönnyíti éberré válási törekvéseink. Az előbb emlegetett meditáció egyik jelzője – és közreműködője – lehet a belső világunkkal való összhangnak is. Emellett megtanít figyelmünk összpontosítására, amely nélkülözhetetlen nem csak a tudatosuláshoz, hanem az állapot huzamosabb fenntartásához is.

Az éberré válást követően párhuzamosan végzett, többféle feladattal való megbirkózás során ugyanis koncentrációs készségünkre nagy szükségünk van. Tudatosulás közben egyszerre kell az álmodás tényét és megvalósítandó célunk fejben tartanunk, interakciót folytatnunk környezetünkkel, illetve megakadályoznunk, hogy a szemünk előtt kibontakozó dráma magával sodorjon minket. Az egymással interferáló stimulusok figyelemre gyakorolt hatását mérő *Stroop-teszt*en szintén jobban teljesítenek a rendszeres tudatos álmodók.

Az sem árt, ha meg tudjuk ítélni, mikor van szükségünk egy kis szünet beiktatására. Ahelyett, hogy frusztrálttá válnánk az időszakos sikertelenség következtében, képesnek kell lennünk fél méterrel hátrébb lépve szemlélni a dolgokat. Ez olyan összefüggések meglátását teszi lehetővé, amelyek egyébként rejtve maradnának - mivel az összes energiánk arra fordítanánk, hogy makacsul próbálkozunk addig verni a fejünket a falba, amíg el nem kezd fájni. A falnak.

… útitársak keresése helyett izoláltad Magad.

Emberi lényként mindannyiunknak igénye van társaink megértésére, a hétköznapi udvariaskodáson túlmutató interakcióra, amely után normálistól eltérő érdeklődési körrel rendelkezve megeshet, hiába sóvárgunk. A tudatos álmodás még manapság is csak egy viszonylag szűk réteget

vonz, így könnyen kaphatjuk magunk azon, hogy nincs kivel megosztanunk az ezzel kapcsolatos lelkesedésünk, illetve tapasztalataink. Még ha a hozzánk közel álló emberek vevők is rá, hogy éjszakai kalandozásainkról halljanak, saját, első kézből származó élményeik hiányában a beszélgetés elég hamar egyirányú utcává válhat. Függetlenül attól, hol húzódnak tűrőképességünk határai, a kirekesztettség érzése előbb-utóbb erőt fog rajtunk venni.

Bár a világhálónak köszönhetően miniatűrnyire zsugorodott világunkban mi sem könnyebb, mint hasonszőrű különcökkel falkába verődni, a virtuális kapcsolattartás nem veheti fel a versenyt a hús-vér társainkkal való tapasztalatcserével. Az írott szöveg sorai között sokkal könnyebben elveszik a mondandónk, és mi is sokkal nagyobb eséllyel láthatunk bele olyasmit mások véleményébe, amely valójában nincs is ott. Nem beszélve arról, hogy egy online közösségben sokkal könnyebben figyelmen kívül hagyhatjuk a saját nézeteinknek ellentmondó véleményeket, s úgy zárhatjuk magunkat egy csak nekünk tetsző hangokkal teli visszhang kamrába, hogy azt észre sem vesszük.

Nézeteink időszakos felülvizsgálatára, mások általi más megvilágításba helyezésére pedig egy olyan nem hétköznapi jelenség esetén, mint a tudatos álmodás, különösen nagy szükségünk van. A hétköznapitól eltérő élmények megtapasztalása bárkit könnyen megrészegíthet, így a két lábunkat a földön, illetve egonkat a vállalható mérettartományban tartó útitársak értékét nem lenne bölcs dolog alábecsülnünk.

Magyarországon szerencsés helyzetben vannak, akik a főváros vonzáskörzetében élnek, hiszen néhány éve alakult egy, a téma köré szerveződő Tudatos Álom Klub. De erről inkább hadd beszéljen az alapító, **Fuchs András**.

4 ok, amiért együtt könnyebb

Felkeltette az érdeklődésed a tudatos álmodás? Jó lenne irányítani az álmaidat? Elolvastál néhány cikket, netán könyvet? Bújod a fórumokat újabb módszerek után kutatva? Rávetted Magad a gyakorlatokra, és mégsem jön a siker?

Hozzád hasonlóan nagyon sokan vagyunk így ezzel. Elképesztően csábító a tudatosulás gondolata, azonban nagyon nehéz kitartani akkor, amikor a próbálkozások egyre csak kudarcba fulladnak.

Én 4-5 éve kezdtem el foglalkozni a témával komolyabban, és azóta elértem egy olyan szintet, amivel teljesen meg vagyok elégedve. Ahogy így visszatekintek, van egy olyan támpillére ennek a folyamatnak, amit szerintem méltatlanul keveset emlegetnek. Ez pedig a közösség ereje!

Hallottad már a mondást, hogy jól válogasd meg a barátaidat, mert olyan leszel, mint az az 5 ember, akivel a legtöbb időt töltöd? Ugyan lehet, hogy nem érdemes számszerűen, szó szerint vennünk ezt a szabályt, de kétségtelen, hogy tudatosan és tudat alatt is óriási jelentősége van annak, hogy milyen környezetben élünk.

A tudatos álmodásra vetítve ezt a dolgot: Téged támogat a környezet abban, hogy tanulj, fejlődj és elérd a célod? Tudsz egyáltalán erről beszélni a barátaiddal? Szüleid mit szólnának, ha tudnák, miket olvasol, vagy mit gyakorolsz lefekvéskor? Nem gondolod, hogy jó lenne egy közeg, ahol nemcsak, hogy nem néznek csodabogárnak, amikor az asztráltestedről beszélsz, hanem inkább elismeréseket zsebelhetsz be, ha arról számolsz be, hogy éjszaka háromszor is felébresztetted magad és álomnaplót írtál?

A harcművészetektől kezdve, az origamin át, mindent könnyebb együtt, egymást támogatva megtanulni, ez alól a tudatos álmodás sem kivétel. És nem kell egyedül "végig szenvedned" az utat, nem vagy egyedül. Itt vagyunk mi, a Tudatos Álom Klub.

Mielőtt rátérnék arra, hogy kik is vagyunk, hol is találsz meg minket, visszakanyarodok arra, hogy miket is kaptam én a klubtól, és miért gondolom azt, hogy te is rengeteget fogsz tőlünk kapni, ha úgy döntesz.

Nem kell egyedül küzdeni

Nem tudom, Te hogy vagy vele, de nekem kimondottan nehéz volt kitartanom. Elolvastam egy jó cikket, esetleg egy újabb módszert, próbálgattam pár napig, és semmi. Aztán belefutottam egy könyvbe, eldöntöttem, hogy végre megcsinálom, rászánok pár napot vagy akár hetet, és a végeredmény ugyanaz volt: semmi. Ha sikerült is valami, ahhoz túl kevés volt, hogy kedvem legyen folytatni a próbálkozásokat. Azt sem tudtam, mire számítsak: ennek működnie kellene azonnal? Vagy tényleg hónapokba kerülhet ezt a képességet kifejleszteni? Csak én bénázok, hogy még mindig nem megy?
Ezekre a kérdésekre tőlünk megkapod a választ. Mindenki más, és mindenkinek kicsit máshogy sikerült elérnie a jelenlegi szintjét. Tudjuk, hogy ez egy nehéz út, de azt is, hogy mennyire sokat tud jelenteni, hogy ott van mögötted egy csapat, aki azért szurkol, hogy neked is sikerüljön!

Van kivel megosztani

Klubunk havonta összejön egy teára, hogy megbeszéljük a fejleményeket. Ez nemcsak azért jó, mert egymástól tanulunk, hanem azért is, mert itt olyan emberekkel oszthatod meg a tapasztalataidat, akik vagy már átéltek hasonlót, vagy Hozzád hasonlóan nagyon vágynak rá.
Ráadásképp minden alkalommal feldolgozunk egy bármelyikünket érdeklő témát, amivel kapcsolatban kitétel, hogy legalább érintőlegesen kapcsolódjon az álmodáshoz. Ezt a szabályt sem vesszük azért nagyon szigorúan, hiszen volt már szó a diétákról, a napi rutinról, ami segítheti a tudatosulást, az agyhullámok természetéről, a világűrről vagy akár a jövő érzékelésének lehetőségéről is.

Egy befogadó közösség

Mindannyiunk célja a tudatos álmodás, annak ellenére, hogy nagyon más háttérrel rendelkezünk: van köztünk biológus, orvos, informatikus és zenész is. Itt nem számít, mivel foglalkozol, amikor ébren vagy, sokkal fontosabb, hogy Téged is érdekeljen az álomvilág mélyebb felfedezése.
Ha ez úgy érzed Rád is igaz, még akkor is, ha jelenleg nem is emlékszel az álmaidra vagy sosem tudatosultál, akkor itt megtalálhatod a helyed.

Ha más nem, beszélgetünk egy jót, és megismersz egy-két - remélhetőleg Magadhoz hasonló - “csodabogarat”!

Közös álmodás, közös ébredés

Az utóbbi másfél évben mi, a klubtagok azt vettük észre, hogy a tudatosulásaink időpontjai valahogy egymáshoz kapcsolódnak. Ez lehet teljesen véletlen is, lehet, hogy a Holdfázissal vagy a mágneses térerő változással van kapcsolatban, de az is lehet, hogy valahol, valahogy képesek vagyunk hatni egymásra.
A közös álmodás gondolata ugyan nem új, de annak a ténynek az ellenőrzése, hogy képesek vagyunk-e információt átadni egymásnak miközben alszunk, nagyon nehéz. Egyelőre biztosat nem tudok én sem mondani Neked, mindenesetre az utóbbi időben volt néhány olyan tapasztalásunk, ami nagyon-nagyon izgalmas! No de erről majd inkább szóban ;).

A Tudatos Álom Klubot 2014-ban nyarán alapítottam azzal a céllal, hogy a Hozzád hasonló, érdeklődő és fejlődni akaró embereket megtaláljam, és segítsek elérni a rendszeres tudatos álmodás szintjét. A célomat abban az értelemben sikerült túlszárnyalni, hogy elképesztően érdekes és értékes embereket sikerült megismernem. Az pedig csak a hab a tortán, hogy a klubnak köszönhetően sokkal mélyebb tudásra és vadabb tapasztalatokra tettem szert, amellett, hogy a tudatos álmaim száma is érezhetően megnőtt!

Ha a cikk elolvasása után izgatott lettél (ahogy én is izgatottan írtam ezt a cikket Neked), és úgy érzed, hogy köztünk van a helyed, akkor kérlek, tedd meg értünk és elsősorban Magadért, hogy valamilyen formában felveszed velünk a kapcsolatot.

Egyet mondhatok: nem fogod megbánni!

Szép álmokat,
Fuchs András

https://www.facebook.com/groups/tudatosalomklub
http://www.meetup.com/Tudatos-Alom-Klub-Budapest
tudatosalomklub@gmail.com

Utószó

Miről álmodok én? És miért nem olvashatsz róla itt.

Ha sikeresen végig rágtad Magad a fejezetek nagyobb részén, bizonyára feltűnt, hogy – kettő kivétellel – nem olvashatsz bennük az álmaimról.

Ennek egyik oka, hogy szeretném, ha a saját álmaid álmodnád. A tudatosulást pedig a saját belátásod szerint használnád. Ugyanúgy, ahogy haladási tempód sem érdemes másokhoz hasonlítani, álmaid tartalmát sem ildomos ilyen módon pellengérre állítani. Tapasztalatainkat másokkal megosztani, illetve álombeszámolókat olvasni nyilván nagyon inspiráló tud lenni, de szerintem ez csak akkor működik, ha egy kétirányú utca.

Ebben a formátumban pedig az egyoldaliság miatt engem egyrészt feszélyezne, Téged pedig inspiráció helyett lehet, hogy elkedvetlenítene. Talán azzal, hogy az első tudatos álmaidban nem az történik Veled, ami velem a legelborultabbakban. Vagy azzal, hogy tudatosulásaim jelentős részét olyan dolgokra „fecséreltem", amelyekre Te még az ébrenlét során is sajnálnád az időt. Esetleg az álomkontroll olyan aspektusaival bajlódtam, amelyeket már „illene" kiráznom a kisujjamból. Persze hozhatnék fel példát mindegyikre, hisz úgy gondolom fontos letisztázni, hogy az éberré válás egyszerre tud legalább annyira hétköznapi, mint lélegzetelállító lenni. Már önmagában is.

Hát még, ha hozzáadjuk azt, hogy emberi lényként hajlamosak vagyunk romantizálni, vagy épp saját magunk korlátozó módon narrálni. Nemcsak azon történetek esetében, amelyeket másoknak mesélünk, hanem főként akkor, amikor Magunknak. Magunkról.

Mivel ilyen téren nekem is van még mit tanulni, igyekeztem minél kevesebb történetet mesélni. És ha kezdeti jószándékom el is veszett a sorok között, remélem a mondandóm ugyanabból a magasságból érkezik – a sorok közül. Nem pedig valami képzeletbeli pódiumról vagy piedesztálról, amelyre Neked sem kell *senkit* felállítanod, csak azért, mert a hétköznapi társalgástól eltérő médiumon keresztül szólít meg. Netalán könyvet ír egy adott témában.

A tudatos álmodás egy lenyűgöző jelenség, amely nagyságrendileg több kérdést vet fel, mint amennyi válaszunk jelenleg van. És azokat ahelyett, hogy mástól várnád, egyébként is Magadnak kell megtalálnod. Ehhez próbáltam hozzájárulni.

LR

Fogalomtár

agonista: egy szóban forgó molekula (jelen esetben neurotranszmitter) szerkezeti/funkcionális megfelelője, amely az eredeti molekula receptorához kötve ugyanolyan vagy hasonló erősségű biológiai hatást vált ki.

agyhullám: az agyi idegsejtek elektromos aktivitásának összeadódásából adódó, koponyacsonton keresztül is detektálható ritmikus oszcilláció.

alvásparalízis: az elalvás, alvás, illetve ébredés során fellépő *átmeneti* mozgásképtelenség tudatos megtapasztalása. Akaratlagosan mozgatható izmaink idegrendszeri legátlásának köszönhető, amelyet minden éjjel átélünk, de ennek általában nem vagyunk tudatában. Az átmeneti bénultság funkciója feltehetőleg az, hogy megakadályozza az álmainkban átélt mozgások fizikai izmot aktiváljanak, ezzel kerülve el, hogy kárt tehessünk magunkban.

antagonista: az agonistával ellentétben egy molekula (jelen esetben neurotranszmitter) receptorához kötni képes ágens, amely megakadályozza az eredeti molekula által kiváltott biológiai válasz kialakulását.

EEG: elektroenkefalográfia. Elektrofiziológiai mérési módszer az agyi idegsejtek elektromos aktivitásából eredő feszültségváltozások detektálására. Nem invazív módszer, amit a koponyacsontokra erősített mérőelektródák segítségével valósítanak meg.

EKG: elektrokardiográfia. A szívizomelektromos aktivitásának detektálása és kiértékelése.

enzim: olyan molekula, amely az emberi szervezetben lejátszódó biokémiai reakciók sebességét növeli.

enzim inhibítor: egy enzimhez kötődő, annak aktivitását csökkentő molekula.

EMG: elektromiográfia. A vázizmok elektromos aktivitásának detektálása és kiértékelése.

EOG: elektrookulográfia. A szemmozgásokhoz kapcsolódó, a szem elülső és hátsó felszíne közötti elektromos feszültségváltozásokat méri.

féléletidő (vérplazmában): egy biológiai aktivitással bíró molekula vérplazmabeli koncentrációjának felére csökkenéséhez szükséges idő.

kémiai szinapszis: idegsejtek egymás közötti, illetve izmokkal és mirigyekkel való kommunikációjának teret adó speciális érintkezési felület, ahol a szóban forgó sejtek felszíne néhány nanométeres közelségbe kerül egymáshoz. Az így kialakított szinaptikus résbe ürülnek a kommunikációra szolgáló molekulák, a neurotranszmitterek.

metaanalízis: a szakirodalomban – egy adott problémakörrel kapcsolatban – publikált tanulmányok eredményeinek összegzése. Az egyedi tanulmányok elfogultságán, módszertani hiányosságain

igyekszik túllépni, illetve megpróbál rendet tenni az egymásnak ellentmondó eredmények között. Amennyiben az információszerzés során a metaanalízis eredményére támaszkodunk, kisebb az esélye, hogy csak a nekünk tetsző eredmények közül mazsolázzunk.

nevezéktan: a biológiában, a rendszertanban használt fogalom, azokat a szabályokat jelenti, amelyek alapján az egyes taxonok (fajok, családok, nemzetségek stb.) beazonosítása, elnevezése és csoportosítása zajlik.

metakogníció: a gondolkodásról való gondolkodás képessége. Lehetővé teszi, hogy eddigi tudásunk függvényében megtervezzük, ellenőrizzük és kiértékeljük tudatfolyamatainkat.

mielinizáció: az idegsejtek nyúlványa körülötti szigetelő réteg kialakulása, amely lehetővé teszi az elektromos ingerület vezetés sebességének megsokszorozódását.

neurohormon: idegi impulzusok által szabályozott, idegrendszeri elválasztó sejtek által véráramba ürített kommunikációs molekula.

neuromuszkuláris junkció: kémiai szinapszisok egy speciális formája, amely a vázizmok, illetve az azokat beidegző idegsejtek nyúlványai között jönnek létre.

neurotranszmitter: az idegsejtek kommunikációja során felszabaduló hírvivő molekula, amely a kapcsolatban levő sejtek nyúlványai között térbe ürül, majd a fogadó sejtek receptorain megkötődve azokon jelátviteli változásokat indukál. Ez jelentheti ioncsatornák nyitódását/záródását, illetve az ennek következtében létrejövő ionáramlást, de időben elnyúlóbb változásokat is, amelyek a sejtek anyagcseréjének megváltozásán keresztül lépnek életbe.

oneironauta: az álomvilág felfedezője. Hasonlóan az asztronautákhoz, új világok felderítői. Különbség, hogy azok nem a fizikális valósághoz, hanem megváltozott tudatállapotokhoz köthetők.

paraszomnia: olyan alvási rendellenességek, amelyek az elalvás, alvás, illetve ébredés során jelentkeznek. Megjelenhetnek abnormális mozgások, viselkedések, érzelmek, álmok, illetve érzékelés formájában. Bár a külvilág számára ezek az epizódok szándékosnak tűnnek, a megtapasztaló nem kell, hogy emlékezzen rájuk.

poliszomnográfia: (*görög*: polus - több, graphein - írni; *latin*: somnus - alvás) az alvásdiagnosztikában használt módszer a különböző alvászavarok beazonosítására és vizsgálatára. Tulajdonképpen különböző élettani folyamatok alvás során történő változásának egyidejű megfigyeléséről és kielemzéséről van szó. Ilyenek pl. az EEG-vel nyomon követett agyi elektromos aktivitás, az EOG-vel rögzített szemmozgások, az EMG-vel monitorozott izomösszehúzódások vagy az EKG-val vizsgált szívritmus. De a vér oxigénnel való telítettségének, a légzés különböző paramétereinek és az alvás során felvett testhelyzetnek stb. a kiértékelése sem marad el.

vér-agy gát: a központi idegrendszerünket átszövő erek speciális sajátságaiból adódó szűrő, amely lehetővé teszi, hogy a különböző ionok, molekulák és sejtek átjárása a vér, illetve agyunk között szigorúan szabályozott legyen. Segíti az érzékeny idegszövet normális működéséhez szükséges körülmények kialakítását, illetve védi azt a különböző kórokozóktól és toxikus molekuláktól.

vérplazma: a vér alakos elemek (vörös-, fehérvérsejtek, vérlemezkék) nélküli frakciója, a sejtek közötti folyékony, halványsárga összetevő. Viszonylag jó pénzért, gyógyszergyári kutatások és terapeutikus felhasználás céljából eladható. *#notsponsored*

Köszönetnyilvánítás

Legfőképpen Nővéremnek, Emíliának, aki irigylésre méltó nyugalommal és türelemmel tolerálta, hogy a könyvvel kapcsolatos mindenféle, esetenként vállalhatatlan ötlettel bombázzam. Meg azért is, hogy hajlandó volt lektorálni az esetenként szintén megkérdőjelezhető nyelvhasználatom. De főleg azért, hogy *van*.

Eszenyi Zsoltnak és Fuchs Andrásnak, hogy értékes észrevételekkel szolgáltak a kézirattal kapcsolatban.

Harsányi Andrásnak, hogy addig rágta a fülem, amíg tényleg könyvvé olvasztottam a blogbejegyzéseim.

Ureczky Bálintnak a nem létező IT skill-jeimből akadó problémáim megoldásáért.

A Tudatos Álom Klub tagjainak a szemléletformáló beszélgetésekért.

Na meg a koffeinnek, hogy ébren tartott, illetve a bioritmusom megbolygatásával alvásparalízisek tömkelegével ajándékozott meg.

Felhasznált források

1. “Just This Breath…” How Mindfulness Meditation Can Shift Everything, Including Neural Connectivity - EbioMedicine
2. A comprehensive review of the psychological effects of brainwave entrainment – Alternative Therapies
3. A Course in Lucid Dreaming - Stephen LaBerge
4. A Field Guide to Lucid Dreaming - Dylan Tuccillo
5. A Wandering Mind is an Unhappy Mind - Science
6. Advanced Lucid Dreaming: The Power of Supplements
7. Are You Dreaming? - Daniel Love
8. Association of Crossword Puzzle Participation with Memory Decline in Persons Who Develop Dementia - J Int Neuropsychol Soc
9. Awake in the dark: Imageless lucid dreaming - Linda L. Magallón
10. B. Alan Wallace, Brian Hodel - Dreaming Yourself Awake
11. Calm and Insight a Buddhist Manual for Meditators - Khantipalo Mills
12. Cognition and Metacognition in Dreamig and Wsking: Comparison of first and third-person ratings
13. Consciousness beyond the body: Evidence and reflections – Alexander de Foe
14. Consciousness, Dreams, and Inference - Journal of Consciousness Studies
15. Control of sleep and wakefulness – Physiological reviews
16. Do REM (lucid) dreamed and executed actions share the same neural substrate? - International Journal of Dream Research
17. Dream Yoga; The Tibetan Path of Awakening Through Lucid Dreaming – Andrew Holecek
18. Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology - Trends in Cognitive Sciences
19. Dreaming, waking conscious experience, and the resting brain: report of subjective experience as a tool in the cognitive neurosciences – Frontiers in Psychology
20. Dreams, reality and memory: confabulations in lucid dreamers implicate reality-monitoring dysfunction in dream consciousness - Cognitive Neuropsychiatry,
21. Dynamic change of awareness during meditation techniques: neural and physiological correlates - Frontiers in Human Neuroscience
22. Effectiveness of motor practice in lucid dreams: a comparison with physical and mental practice – Journal of Sport Sciences
23. Effects of alternating current stimulation on the healthy and diseased brain – Frontiers in Neuroscience
24. Effects of Different Types of Cognitive Training on Cognitive Function, Brain Structure, and Driving Safety in Senior Daily Drivers: A Pilot Study – Behavioral Neurology
25. Evolutionary approaches to understanding sleep – Sleep Medicine Reviews

26. Exploring the void in lucid dreaming - Ryan Hurd
27. Exploring the World of Lucid Dreaming – Stephen LaBerge
28. Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence – Consciousness and Cognition
29. Induction of self-awareness in dreams through frontal low current stimulation of gamma activity – Nature Neuroscience
30. Lucid Dreaming Gateway to the Inner Self – Robert Waggoener
31. Lucid dreaming incidence: A quality effects meta-analysis of 50 years of research – Consciousness and Cognition
32. Lucid Dreaming: A State of Consciousness with Features of Both Waking and Non-Lucid Dreaming - Lucid Dreaming
33. Lucid Dreams as One Method of Replicating Components of the Near-Death Experience in a Laboratory Setting - Journal of Near-Death Studies
34. Lucid dreams: their advantage and disadvantage in the frame of search activity concept – Frontiers in Psychology
35. Lucid dreaming: An age-dependent brain dissociation – Journal of Sleep Research
36. Making Waves in the Brain: What Are Oscillations, and Why Modulating Them Makes Sense for Brain Injury – Frontiers in System Neuroscience
37. Measuring consciousness in dreams: The lucidity and consciousness in dreams scale – Consciousness and Cognition
38. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity - PNAS
39. Meditation research, past, present, and future: perspectives from the Nalanda contemplative science tradition - Annals of the New York Academy of Sciences
40. Metacognitive Mechanisms Underlying Lucid Dreaming - The Journal of Neuroscience
41. Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness - BioMed Research International
42. Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies - Frontiers in Psychology
43. Mindfulness In Plain English - Ven. Henepola Gunaratana
44. Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook - Ajahn Brahm
45. My Big T.O.E. - Thomas Campbell
46. Neural correlates of dream lucidity obtained from contrasting lucid versus non-lucid REM sleep
47. Neural Correlates of Dream Lucidity Obtained from Contrasting Lucid versus Non-Lucid REM Sleep: A Combined EEG/fMRI Case Study – Sleep
48. Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies - World Journal of Radiology
49. Neural portraits of perception: Reconstructing face images from evoked brain activity - Neuroimage

50. Neurobiology and clinical implications of lucid dreaming – Medical Hypotheses
51. Neuroscience of Meditation - The Scientific World Journal
52. Psychoactive Substances and Paranormal Phenomena: A Comprehensive Review
53. Psychological considerations in pursuing lucid dreaming research - International Journal of Dream Research
54. Psychosis and the Control of Lucid Dreaming – Frontiers in Psychology
55. Reconstructing visual experiences from brain activity evoked by natural movies – Current Biology
56. Representation of the Self in REM and NREM Dreams - Dreaming
57. Shining evolutionary light on human sleep and sleep disorders – Evolution, Medicine and Public Health
58. Sleep Ecophysiology: Integrating Neuroscience and Ecology – Cell Press
59. Sleep paralysis and folklore - Journal of the Royal Society of Medicine Open
60. The brain decade in debate - Neurobiology of sleep and dreams Brazilian Journal of Medical and Biological Research
61. The Cognitive Reserve Hypothesis: A Longitudinal Examination of Age-Associated Declines in Reasoning and Processing Speed – Developmental Psychology
62. The fallibility of memory in judicial processes: Lessons from the past and their modern consequences - Memory
63. The frequency of déjà vu (déjà rêve) and the effects of age, dream recall frequency and personality factors - International Journal of Dream Research
64. The future of lucid dreaming treatment - International Journal of Dream Research
65. The Mindful Geek - Michael W. Taft
66. The Neural Mechanisms of Meditative Practices: Novel Approaches for Healthy Aging - Current Behavioral Neuroscience Reports
67. The Neurobiology of Consciousness: Lucid Dreaming Wakes You Up - International Journal of Dream Research
68. The Neuroscience of Memory: Implications for the Courtroom – Nature Neuroscience Reviews
69. The Phase – Michael Raduga
70. The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming – Behavioral and Brain Sciences
71. The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence - Sleep Med Rev
72. The role of sleep in changing our minds: A psychologist's discussion of papers on memory reactivation and consolidation in sleep - Sleep & Memory/Commentary
73. The Tibetan Yogas of Dream and Sleep - Tenzin Wangyal Rinpoche
74. The Ultimate Lucid Dreamer's Manual: From Basics to Beyond - Marc VanDeKeere
75. The yin and yang of sleep and attention – Trends in Neuroscience
76. Thematic and Content Analysis of Idiopathic Nightmares and Bad Dreams – Sleep

77. Theories of dreaming and lucid dreaming: An integrative review towards sleep, dreaming and consciousness - International Journal of Dream Research
78. Theory of Precognitive Dreams - Ian A. Wilson
79. Tickle me, I think I might be dreaming! Sensory attenuation, self-other distinction, and predictive processing in lucid dreams – Frontiers in Human Neuroscience
80. Time for actions in lucid dreams: effects of task modality, length, and complexity – Frontiers in Psychology
81. Unearthing the Phylogenetic Roots of Sleep – Current Biology
82. Variations in dream recall frequency and dream theme diversity by age and sex – Frontiers in Neurology
83. Varieties of Lucid Dreaming Experience - Stephen LaBerge
84. Volitional components of consciousness vary across wakefulness, dreaming, and lucid dreaming – Frontiers in Psychology
85. Voluntary out-of-body experience: an fMRI study – Frontiers in Human Neuroscience
86. Waking and dreaming consciousness: Neurobiological and functional considerations – Progress in Neurobiology
87. Waking Up – Sam Harris
88. Waking, Dreaming, Being – Evan Thompson
89. What I make up when I wake up: anti-experience views and narrative fabrication of dreams – Frontiers in Psychology
90. What is the State-of-the-Art on Lucid Dreaming?
91. What is the State-of-the-Art on Lucid Dreaming? - Open MIND
92. Why Sleep Is Important for Health: A Psychoneuroimmunology Perspective - Annual Reviews in Psychology
93. www.dreamstudies.org
94. www.dreamviews.com
95. www.howtolucid.com
96. www.ld4all.com
97. www.luciding.com
98. www.psychologytoday.com
99. www.thelucidguide.com
100. www.worldofluciddreaming.com
101. You Are Dreaming – Ian Wilson